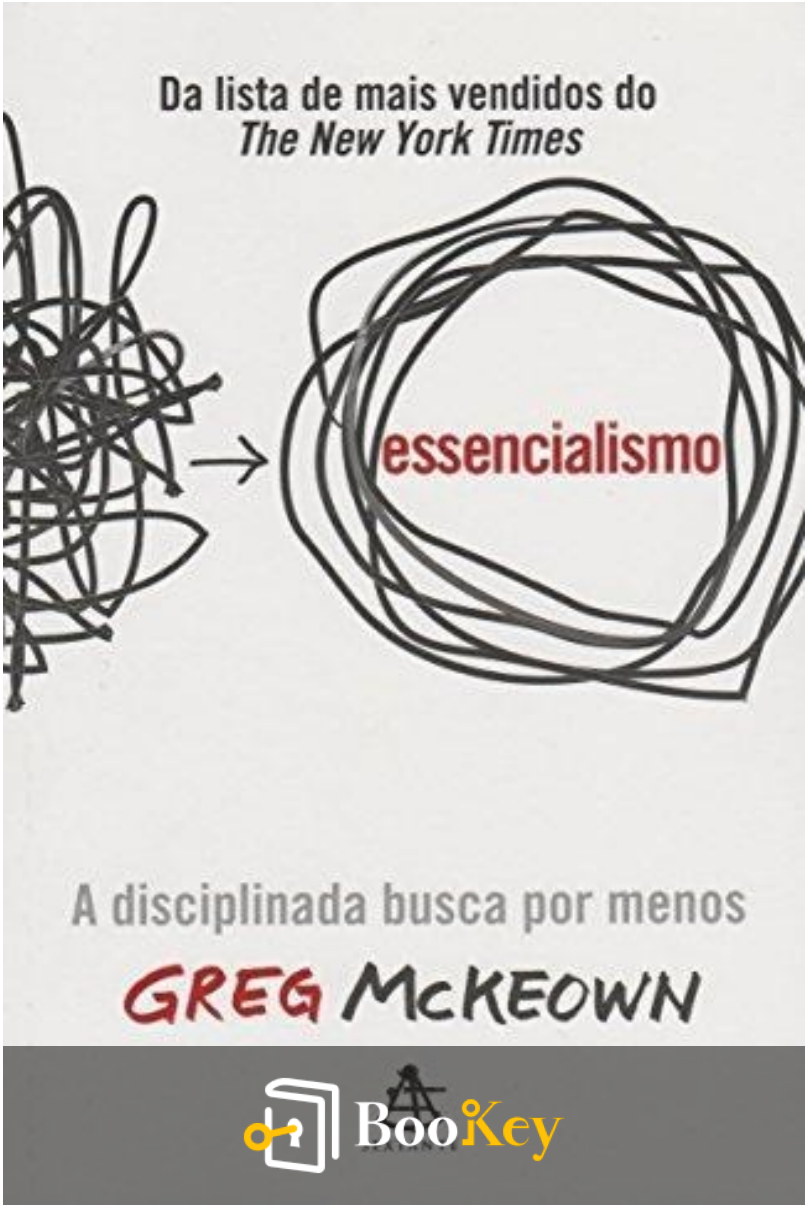
Essencialismo PDF

Greg Mckeown



Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Essencialismo

Concentre-se no que realmente importa e elimine o restante.

Escrito por Bookey

Saiba mais sobre o resumo de Essencialismo

Ouvir Essencialismo Audiolivro

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Sobre o livro

Você se sente frequentemente sobrecarregado com seus compromissos, ocupado, mas sem produtividade, e constantemente desviado pelas demandas dos outros? Se sim, "Essencialismo", de Greg McKeown, oferece uma abordagem transformadora para recuperar seu tempo e energia. Em vez de se concentrar apenas em fazer mais em menos tempo, este livro promove a busca disciplinada pelo que realmente importa. Ao aprender a identificar e priorizar o essencial, você pode eliminar distrações e fazer um impacto significativo em sua vida pessoal e profissional. Essencialismo não é apenas mais uma dica de produtividade; é uma mudança fundamental de mentalidade que capacita você a tomar controle de suas escolhas e focar em fazer menos, mas melhor. Perfeito para líderes, gerentes e qualquer pessoa que deseje aumentar sua eficácia, este livro defende um movimento que prioriza a qualidade em vez da quantidade em todos os aspectos da vida.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Sobre o autor

Greg McKeown é um renomado autor de negócios, consultor e pesquisador focado em liderança, design de estratégias e sistemas humanos. Ele é mais conhecido pelo seu best-seller do Wall Street Journal, "Essencialismo", que defende a priorização do que realmente importa na liderança e na vida. Originalmente da Inglaterra e agora cidadão dos Estados Unidos residindo no sul da Califórnia, Greg possui um diploma de bacharel em Comunicação pela Brigham Young University e um MBA pela Stanford University. Ele foi reconhecido como Jovem Líder Global pelo Fórum Econômico Mundial e é o CEO da McKeown, Inc., onde assessora empresas de destaque como Apple, Google e Facebook. Com uma experiência em avaliação de talentos executivos na Heidrick & Struggles, Greg também é um inovador social ativo, atuando no conselho do grupo de políticas Resolve e mentorando na organização sem fins lucrativos 2Seeds. Como um palestrante muito requisitado, ele frequentemente fala para grupos, incluindo o Kauffman Fellows Program e o St. Jude.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie 1000+ títulos, 80+ tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

duct & Brand | Liderança & Colaboração | Gerenciamento de Tempo | Relacionamento & Comunica

Estratégia de Negócios | Criatividade | Memórias | Conheça a Si Mesmo | Psicologia Po

mpreendedorismo | História Mundial | Comunicação entre Pais e Filhos | Autocuidado | Mi

Visões dos melhores livros do mundo

Teste gratuito com Bookey

Lista de conteúdo do resumo

Capítulo 1 : O Essencialista

Capítulo 2 : ESCOLHA

Capítulo 3 : DISCERNIR

Capítulo 4 : COMPENSAÇÃO

Capítulo 5 : FUGA

Capítulo 6 : OLHAR

Capítulo 7 : BRINCAR

Chapter 8 : SLEEP

Capítulo 9 : SELECIONAR

Capítulo 10 : CLAREZA

Chapter 11 : DARE

Chapter 12 : UNCOMMIT

Capítulo 13 : EDITAR

Capítulo 14 : LIMITE

Chapter 15 : BUFFER

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 16 : SUBTRAIR

Chapter 17 : PROGRESS

Chapter 18 : FLOW

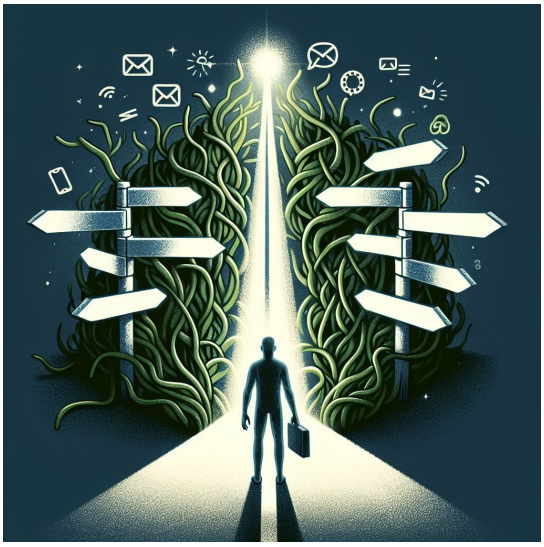
Chapter 19 : FOCUS

Capítulo 20 : SER

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 1 Resumo : O Essencialista



Seção	Resumo
Visão Geral	História de Sam Elliot lutando com a carga de trabalho após a aquisição. Um mentor aconselha-o a focar nas tarefas essenciais, levando a um melhor controle e qualidade em seu trabalho e vida pessoal.
O Caminho do Essencialista	A filosofia de Dieter Rams de "Menos, mas melhor" ilustra o Essencialismo, enfatizando a importância de focar em menos tarefas significativas e alinhar os esforços com contribuições de alto valor.
Diferença Entre Essencialista e Não Essencialista	Contrasta as mentalidades: os não essencialistas pensam "Eu tenho que" e se sentem sobrecarregados, enquanto os essencialistas pensam "Eu escolho" e discernem o que realmente importa, alcançando alegria significativa.
O Caminho do Não Essencialista	McKeown compartilha uma história pessoal sobre sentir-se pressionado a assumir compromissos imediatamente após o nascimento de seu filho, sublinhando as consequências de não priorizar efetivamente.
Por que o Não Essencialismo Está em Todo Lugar	Pressões sociais, muitas escolhas e o mito de “ter tudo” levam a uma cultura que promove o não essencialismo, fazendo os indivíduos se comprometerem demais e negligenciarem prioridades pessoais.
Três Passos para o Essencialismo	1. Explorar: Avaliar o que é realmente importante. 2. Eliminar: Dizer não a compromissos não essenciais. 3. Executar: Desenvolver sistemas para a execução suave das tarefas essenciais.
Conclusão	Abrace o Essencialismo para se libertar das pressões sociais e aumentar a realização pessoal, incentivando os leitores a se voltarem para contribuições significativas.
Roteiro do Livro	O livro é dividido em quatro partes que focam em entender a mentalidade do Essencialista, perseguir atividades essenciais de forma sistemática e criar uma estrutura disciplinada para priorização e execução.

O Essencialista

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Visão Geral

O capítulo começa com a história de Sam Elliot, um executivo do Vale do Silício que enfrenta dificuldades para gerenciar sua carga de trabalho após uma aquisição da empresa. O excesso de compromissos resulta em estresse e na queda da qualidade do trabalho. Um mentor aconselha-o a focar apenas nas tarefas essenciais e a dizer não a todas as outras. Ao aplicar esse princípio, Elliot recupera o controle do seu tempo e melhora tanto sua vida profissional quanto pessoal.

O Caminho do Essencialista

A filosofia de design de Dieter Rams, encapsulada na frase "Menos, mas melhor", ilustra o princípio do Essencialismo. Essa abordagem enfatiza a busca disciplinada de menos tarefas, mas mais significativas, em vez de se espalhar demais em muitas. O Essencialismo incentiva a avaliar as atividades com base em sua importância e alinhar os esforços às maiores contribuições.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Diferença Entre Essencialista e Não Essencialista

O capítulo contrasta os comportamentos e mentalidades dos Essencialistas e Não Essencialistas:

-

Pensa

- Não Essencialista: "Eu tenho que fazer isso."
- Essencialista: "Eu escolho fazer isso."

-

Faz

- Não Essencialista: Reage às demandas.
- Essencialista: Discernir o que realmente importa.

-

Obtém

- Não Essencialista: Sente-se sobrecarregado, sem satisfação.
- Essencialista: Alcança resultados significativos e alegria.

O Caminho do Não Essencialista

O autor Greg McKeown compartilha uma anedota pessoal

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

sobre sentir-se pressionado a participar de uma reunião de trabalho momentos após o nascimento de seu filho, destacando a luta contra as demandas externas. Ele conclui que não priorizar resulta em outros fazendo escolhas por nós, levando à perda de oportunidades de contribuições significativas e arrependimento.

Por Que o Não Essencialismo Está em Todo Lugar

A proliferação de escolhas, o aumento das pressões sociais e o mito de “ter tudo” criam um ambiente cultural que favorece o não essencialismo. Os indivíduos sentem-se compelidos a agradar os outros e a se comprometer demais, sacrificando, em última análise, as prioridades pessoais.

Três Passos para o Essencialismo

1.
Explorar:
Avaliar deliberadamente as atividades potenciais perguntando o que é verdadeiramente importante.
2.
Eliminar:
Dizer não aos compromissos não essenciais, priorizando

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

aqueles que realmente importam.
3.
Executar:
Desenvolver sistemas para a execução suave das tarefas essenciais, minimizando atritos.

Conclusão

Adotar o Essencialismo oferece liberdade em relação às pressões sociais e aumenta a realização pessoal. McKeown desafia os leitores a refletirem sobre suas prioridades, encorajando uma mudança em direção a viver uma vida verdadeira para si mesmo, alinhada com contribuições significativas em vez das expectativas sociais.

Roteiro do Livro

O livro é composto por quatro partes focando na compreensão da mentalidade central de um Essencialista, na busca sistemática por atividades essenciais e na criação de uma estrutura disciplinada para priorizar e executar consistentemente tarefas essenciais.

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

Exemplo

Ponto chave:A importância de dizer não a compromissos não essenciais.

Exemplo:Imagine que você está sobrecarregado com vários projetos no trabalho, e todos esperam que você esteja disponível para reuniões a qualquer hora. Você está tentado a dizer sim, pensando que é sua obrigação. Mas se lembre de quando você finalmente disse não àquela tarefa extra que o manteria trabalhando até tarde? De repente, você teve tempo para se concentrar nos projetos que estavam alinhados com seus verdadeiros objetivos. Suas escolhas passaram de uma sensação de obrigação para o poder de decidir onde você se concentra, levando, em última instância, a uma qualidade de trabalho melhor e a uma maior satisfação no emprego.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 2 Resumo : ESCOLHA

CAPÍTULO 2

ESCOLHA

O Poder Invencível da Escolha

O cerne da humanidade reside em nossa capacidade de escolher. O autor relata um momento decisivo em sua vida quando, no meio da faculdade de Direito, percebeu que havia escolhido um caminho que não ressoava com seus verdadeiros desejos. Após uma sessão de brainstorming espontânea, ele descobriu que a faculdade de Direito não

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

estava em sua lista de aspirações, o que o levou a reconsiderar o poder de suas escolhas. Percebendo que havia aceitado passivamente o caminho da faculdade de Direito em vez de escolhê-lo ativamente, ele acabou decidindo abandonar os estudos e seguir uma carreira como autor e professor.
Essa experiência revelou-lhe que as escolhas não são meramente opções; são ações. Embora não possamos controlar sempre nossas opções, controlamos como respondemos a elas.

O Poder Invencível de Escolher Escolher

A sociedade tende a enfatizar nossas escolhas externas (opções), negligenciando nossa capacidade interna de fazer essas escolhas. Nossa habilidade de escolher não pode ser tirada de nós; só pode ser esquecida.

Como Esquecemos Nossa Capacidade de Escolher?

O conceito de "impotência aprendida", explorado pelos pesquisadores Martin Seligman e Steve Maier por meio de experimentos com cães, ilustra como os indivíduos podem se sentir desempoderados. Em seus estudos, cães que

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

vivenciaram a falta de controle sobre suas circunstâncias não conseguiram escapar de situações desagradáveis, levando a uma impotência aprendida. Este fenômeno é evidente nas pessoas, que podem desistir ou se sentir sobrecarregadas pela pressão de aceitar todas as oportunidades apresentadas a elas. As escolhas exigem dizer não, o que pode criar sentimentos de perda. Este desafio é encontrado em vários aspectos da vida, desde decisões de consumo até obrigações familiares. O autor argumenta que reconhecer a escolha é fundamental para se tornar um Essencialista — uma pessoa que se concentra no que é verdadeiramente importante. Os Essencialistas celebram seu poder de escolher, em contraste com os Não Essencialistas, que frequentemente sentem que "precisam" fazer coisas, entregando, assim, seu poder a outros.

Tabela Comparativa

Não Essencialista	Essencialista
“Eu tenho que.” Renuncia ao direito de escolher	“Eu escolho.” Exercita o poder da escolha

Em resumo, reconhecer e exercitar nossa capacidade de escolher é crucial para o empoderamento pessoal e o essencialismo na vida.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Exemplo

Ponto chave:A importância de fazer escolhas ativamente em nossas vidas.

Exemplo:Imagine que você está sentado à mesa de jantar, sobrecarregado por várias opções de pratos. Em vez de aceitar passivamente o que o garçom sugere, pense sobre quais sabores realmente lhe agradam. Você anseia por um picante curry indiano ou uma salada mediterrânea fresca? Ao escolher conscientemente, você se empodera, transformando o horário das refeições em uma experiência deliciosa que nutre não apenas seu corpo, mas também seu espírito. Esta é a essência de reconhecer sua capacidade de escolher—assumir o controle das decisões do dia a dia e rejeitar as pressões sociais que ditam seu caminho.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:A importância de reconhecer a escolha pessoal em nossos caminhos pode ser analisada.

Interpretação crítica:Embora McKeown enfatize o poder transformador da escolha individual, essa perspectiva pode ser criticada por simplificar demais as complexidades da tomada de decisão, que frequentemente são influenciadas por fatores sociais, econômicos e psicológicos. A noção de que temos controle total sobre nossas escolhas pode ignorar as questões sistêmicas que restringem as opções para muitos indivíduos. Por exemplo, a pesquisa psicológica sobre 'desamparo aprendido' ilustra um cenário onde circunstâncias externas podem retirar a percepção de autonomia; no entanto, outros estudos sugerem que os indivíduos muitas vezes agem dentro de um conjunto de recursos e apoio disponíveis, o que pode moldar significativamente sua capacidade de escolher (Seligman, M.E.P. 1975. "Desamparo: Sobre Depressão, Desenvolvimento e Morte"). Portanto, embora o poder da escolha seja empoderador, é essencial considerar o contexto mais amplo em que essas escolhas são feitas, desafiando a afirmação de McKeown ao destacar a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

natureza multifacetada da agência humana.

Capítulo 3 Resumo : DISCERNIR

Seção	Resumo
DISCERNIR	Concentre-se em identificar o que realmente importa em oposição ao trivial, enfatizando a qualidade em vez da quantidade nas ações e resultados.
A Irrelevância da Maioria das Coisas	A maioria das ações tem pouco valor; trabalhar duro sem foco estratégico pode levar ao fracasso. É crucial reconhecer esforços eficazes em vez de simplesmente trabalhar mais.
O Custo do Esforço	Uma anedota pessoal revela que nem todo esforço traz as mesmas recompensas, enfatizando a importância de encontrar métodos eficientes.
Mudar o Foco de Esforço para Resultados	O sucesso vem de priorizar resultados valiosos em vez de apenas aumentar o esforço, exemplificado em uma estratégia de retenção de clientes.
O Princípio do "Menos, mas Melhor"	A abordagem de Ferran Adrià no El Bulli enfatiza a qualidade e a essência em vez da quantidade de trabalho, desafiando a noção de que mais esforço leva a melhores resultados.
O Princípio de Pareto e os Poucos Vitais	A Regra 80/20 sugere focar em um pequeno número de tarefas que levam à maioria dos resultados, levando a um maior sucesso através de esforços seletivos.
Adotando o Essencialismo	Os essencialistas aprendem a identificar e priorizar oportunidades de alto valor enquanto eliminam tarefas não essenciais.
Conclusão	Mudar a mentalidade de importância igual para valorizar o essencial promove o crescimento pessoal e profissional, levando a maiores conquistas com menos esforço.

DISCERNIR

A Irrelevância de Praticamente Tudo

No universo, na maioria das ações, recursos e ideias têm valor insignificante, enquanto poucos têm um impacto imenso. A narrativa de Boxer, um personagem da obra *A Revolução dos Bichos*, de George Orwell, ilustra como um esforço incessante sem foco estratégico pode levar à exaustão

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

e ao fracasso em vez do sucesso. Isso levanta uma questão crítica: será que às vezes acreditamos erroneamente que trabalhar mais arduamente é a única resposta para os desafios, mesmo quando já estamos nos esforçando bastante?

O Custo do Esforço

O autor compartilha uma experiência pessoal ganhando dinheiro de bolso aos doze anos, onde o trabalho duro em uma rota de entrega o fez perceber o valor do esforço em relação à recompensa. Ele mais tarde descobriu uma maneira mais eficiente de ganhar dinheiro lavando carros, ilustrando que nem todas as formas de esforço produzem retornos equivalentes. A transição de uma proporção de 1:1 de horas para libras para uma de 1:6 destacou uma lição crucial: certos esforços produzem recompensas significativamente maiores do que outros.

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

11:12
Capítulo 1 de 5
Visão Geral
Olá, bem-vindo ao Bookey. Hoje vamos explorar o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida.
Nós nos comunicamos com os outros todos os dias. Se prestarmos mais atenção às maneiras como falamos e aos nossos sentimentos em relação a várias formas de conversa, perceberemos que algumas palavras podem ser extremamente prejudiciais. Por exemplo, há negações verbais, interrupções rudes e julgamentos casuais. Agora, o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida nos ensinará uma nova maneira de comunicação, permitindo-nos evitar tais danos e obter mais amor e felicidade
11:12
Comunicação Não Violenta
Uma linguagem da vida
Marshall Rosenberg
Descrição
Ler

Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros

Conteúdo de 30min
Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.

Clipes de Ideias de 3min
Impulsione seu progresso.

Questionário
Verifique se você dominou o que acabou de aprender.

E mais
Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 4 Resumo : COMPENSAÇÃO

COMPENSAÇÃO

Qual Problema Eu Quero?

Estratégia envolve fazer escolhas e compensações, resultando no ato deliberado de ser diferente. Um exemplo claro é a Southwest Airlines, que, sob a liderança de Herb Kelleher, implementou com sucesso uma estratégia focada em operações de baixo custo ao fazer compensações conscientes em seus serviços e destinos. Ao contrário de concorrentes como a Continental Airlines, que tentaram adotar as práticas da Southwest enquanto mantinham seu modelo de negócios existente, a Southwest prosperou porque suas eficiências operacionais alinhavam-se com suas decisões estratégicas. Ignorar as compensações leva a uma estratégia caótica e ineficaz, como visto em empresas e indivíduos que lutam com a priorização. Por exemplo, indivíduos muitas vezes tentam se comprometer com múltiplas obrigações simultaneamente, acabando por falhar em entregar resultados de qualidade em qualquer uma. Aceitar a realidade das

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

compensações é essencial; ou fazemos escolhas deliberadas ou deixamos fatores externos determinarem nosso caminho. As compensações mostram a necessidade de priorização, como destacado pela experiência de Erin Callan na Lehman Brothers, onde compromissos profissionais ultrapassaram limites pessoais. Além disso, os valores corporativos, como os expressos pelo CEO de uma empresa do Vale do Silício, muitas vezes carecem de uma priorização clara e podem levar a confusões durante a tomada de decisões.

A resposta da Johnson & Johnson à crise do Tylenol ilustra a importância de um princípio orientador (seu Credo), permitindo-lhes fazer compensações difíceis que priorizavam a segurança do cliente em detrimento dos lucros. Os essencialistas entendem que as compensações representam oportunidades para fazer escolhas profundas que se alinham com seus objetivos, como demonstrado pelos pais que priorizam as atividades de seus filhos para o sucesso.

Os não essencialistas muitas vezes caem na armadilha de acreditar que podem fazer tudo, enquanto os essencialistas escolhem ativamente no que se concentrar. A distinção reside em perguntar: "Qual problema eu quero?" em vez de "Como posso fazer os dois?"

As compensações não devem ser temidas, masembraceadas, levando a caminhos mais claros na tomada de decisões. As

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

práticas essencialistas incentivam a exploração de uma ampla gama de opções inicialmente, permitindo que os indivíduos discernam as poucas escolhas vitais que valem a pena perseguir e rejeitem as distrações.

Explorar

Os essencialistas exploram mais opções do que os não essencialistas, que, sobrecarregados de possibilidades, falham em avaliar efetivamente. Em contraste, os essencialistas dedicam tempo para identificar e se comprometer com as oportunidades mais significativas, reconhecendo que práticas como reflexão e pensamento estratégico são vitais para discernir o que é essencial em meio às distrações triviais de uma cultura agitada. Essas atividades não devem ser vistas como extrínsecas, mas como necessárias para fazer escolhas eficazes que se alinhem com os objetivos de cada um.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Exemplo

Ponto chave:Compreendendo a Importância das Compensações na Tomada de Decisões

Exemplo:Imagine que você está lidando com várias responsabilidades, desde projetos de trabalho até eventos familiares. Se você se recusar a fazer compensações, é provável que se sinta sobrecarregado, incapaz de se destacar em alguma área. Em vez disso, considere perguntar a si mesmo: 'Qual problema eu quero resolver primeiro?' Ao priorizar conscientemente seus compromissos e fazer as compensações necessárias, você pode alocar seu tempo e energia de maneira eficaz, garantindo que você alcance os melhores resultados nas áreas escolhidas, assim como a Southwest Airlines otimizou seus serviços para eficiência operacional.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:A necessidade de concessões na tomada de decisões é um princípio fundamental para alcançar clareza e eficácia.

Interpretação crítica:McKeown argumenta que as concessões são vitais tanto para indivíduos quanto para organizações prosperarem, como ilustrado pelos sucessos da estratégia focada da Southwest Airlines. No entanto, esse ponto de vista pode simplificar excessivamente as complexidades dos cenários do mundo real, onde as pressões das expectativas sociais ou das culturas corporativas podem complicar o processo de tomada de decisão. Críticos como Barry Schwartz em "O Paradoxo da Escolha" enfatizam que escolhas excessivas podem levar à paralisia, enquanto a pesquisa de Daniel Kahneman em "Rápido e Devagar" sugere que nossos preconceitos cognitivos influenciam os resultados além de simples concessões. Portanto, é crucial que os leitores reconheçam que abraçar as concessões, embora benéfico, pode não se aplicar universalmente em todos os contextos.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 5 Resumo : FUGA

Seção	Resumo
Vantagens de Estar Indisponível	Esta seção destaca a necessidade de solidão em um ambiente de trabalho agitado, incluindo o exemplo do “Não Perturbe na Segunda-Feira” para promover clareza e inovação.
Espaço para Projetar	A d.school de Stanford demonstra como os espaços físicos podem aumentar a criatividade, com características que incentivam o movimento e o pensamento focado.
Espaço para Concentrar	As medidas extremas de um executivo para eliminar distrações são paralelizadas com exemplos históricos, enfatizando a importância de períodos sem distrações para a produtividade.
Espaço para Ler	A “Semana de Pensamento” de Bill Gates exemplifica a importância do tempo dedicado à reflexão e leitura para obter insights e manter o controle sobre decisões.
Conclusão	O capítulo conclui que, apesar dos estilos de vida agitados, o tempo intencional para reflexão e pensamento é essencial para uma tomada de decisão eficaz e uma abordagem essencialista à vida.

CAPÍTULO 5: FUGA

As Vantagens de Estar Indisponível

Este capítulo enfatiza a necessidade crítica de solidão em um

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

ambiente de trabalho lotado e acelerado para promover clareza e inovação. Frank O’Brien, fundador de uma empresa de serviços de marketing, implementa um “Segunda-Feira Sem Chamadas” mensal, onde os funcionários se reúnem sem telefones ou e-mails para pensar e planejar. Essa prática ilustra a importância de criar espaço para avaliar o que realmente importa dentro de uma empresa, contrastando o estilo de vida ocupado dos Não-Essencialistas com a abordagem reflexiva dos Essencialistas.

Espaço para Projetar

A d.school de Stanford é um exemplo de como usar o espaço físico para aumentar a criatividade e o engajamento. Recursos como assentos desconfortáveis incentivam o movimento e a interação, enquanto salas isoladas promovem um pensamento focado, ilustrando que o foco não é apenas um atributo, mas um processo ativo que requer espaço intencional.

Espaço para Concentrar

O capítulo relata a história de um executivo que buscou medidas extremas para eliminar distrações, semelhante ao

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

isolamento de Sir Isaac Newton que levou a contribuições científicas significativas. O autor, por sua vez, compartilha sua experiência de reservar tempo para escrever, enfatizando que períodos deliberados e sem distrações para contemplação são essenciais para clareza e produtividade.

Espaço para Ler

Bill Gates exemplifica o valor do tempo dedicado à reflexão e leitura através de sua prática de “Semana de Reflexão.” Ele prioriza reservar tempo para ler extensivamente e ponderar sobre ideias fundamentais, promovendo a noção de que pausas regulares e intencionais das obrigações diárias podem levar a uma maior percepção e controle sobre o próprio caminho.

Conclusão

O capítulo enfatiza que, independentemente de quão ocupado alguém acredita estar, criar tempo e espaço para pensar e refletir não é apenas possível, mas necessário para uma tomada de decisão eficaz e um engajamento produtivo tanto no trabalho quanto na vida. As sugestões variam desde rituais diários de leitura até períodos prolongados de pensamento

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

focado, todos voltados a cultivar uma mentalidade essencialista.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:A necessidade de solidão e tempo focado é crucial para a produtividade e clareza na tomada de decisões.

Interpretação crítica:Embora a ênfase de McKeown na solidão como um catalisador para inovação e clareza seja convincente, é importante criticar se tais práticas são aplicáveis universalmente. Indivíduos e equipes diferentes podem prosperar sob diversas condições de engajamento e colaboração. Atributos como espontaneidade e interação social também podem estimular a criatividade e a percepção, que o framework de McKeown ignora em parte. Por exemplo, pesquisas de Adam Grant, publicadas na Harvard Business Review, sugerem que a colaboração pode levar à criatividade, contrariando a noção de que apenas a solidão promove a inovação. Assim, o ponto de vista do autor, embora benéfico para muitos, pode não se aplicar universalmente como a melhor abordagem para todos os ambientes de trabalho.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 6 Resumo : OLHAR

CAPÍTULO 6: OLHAR

Veja o Que Realmente Importa

Neste capítulo, Greg McKeown enfatiza a importância de identificar o que realmente importa em meio ao influxo avassalador de informações em nossas vidas. O foco está em ser criterioso e encontrar o essencial dentre a multitude de detalhes que competem por nossa atenção.

A Grande Imagem

Inspirando-se na experiência de Nora Ephron no jornalismo, McKeown ilustra que entender a essência de uma história é crucial. Através do exemplo do Vôo 401 da Eastern Air Lines, ele destaca como estar preocupado com pequenos detalhes pode levar a resultados catastróficos, enfatizando a necessidade de ver o quadro geral.

Filtre o Fascinante

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Para discernir o que é essencial, é preciso ser disciplinado ao filtrar informações concorrentes. McKeown se refere a uma conversa com Thomas Friedman, que demonstra que ouvir efetivamente envolve focar nos temas subjacentes em vez de apenas nas vozes mais altas. Os essencialistas leem nas entrelinhas e identificam os pontos mais relevantes em meio ao barulho.

Mantenha um Diário

Manter um diário é apresentado como uma ferramenta poderosa para a autorreflexão. Ao escrever menos, mas de forma mais significativa, os indivíduos podem registrar suas memórias que estão desaparecendo e identificar tendências ao longo do tempo, capturando a essência de suas experiências em vez de se perderem em detalhes.

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

App Store
Escolha dos Editores

22k avaliações de 5 estrelas

Feedback Positivo

Afonso Silva

s cada resumo de livro não só
o, mas também tornam o
m divertido e envolvente. O
tou a leitura para mim.

Fantástico! Brígida Santos

Estou maravilhado com a variedade de livros e idiomas que o Bookey suporta. Não é apenas um aplicativo, é um portal para o conhecimento global. Além disso, ganhar pontos para caridade é um grande bônus!

Fi
O
só
o
O

na Oliveira

correr as
ém me dá
omprar a
ar!

Adoro! Duarte Costa

Usar o Bookey ajudou-me a cultivar um hábito de leitura sem sobrecarregar minha agenda. O design do aplicativo e suas funcionalidades são amigáveis, tornando o crescimento intelectual acessível a todos.

Economiza tempo!

O Bookey é o meu apli
crescimento intelectua
perspicazes e lindame
um mundo de conheci

Aplicativo incrível! Estevão Pereira

Eu amo audiolivros, mas nem sempre tenho tempo para ouvir o livro inteiro! O Bookey permite-me obter um resumo dos destaques do livro que me interessa!!! Que ótimo conceito!!! Altamente recomendado!

Aplicativo lindo

Este aplicativo é um salva-vidas para
de livros com agendas lotadas. Os re
precisos, e os mapas mentais ajudar
o que aprendi. Altamente recomend

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 7 Resumo : BRINCAR

BRINCAR

Abrace a Sabedoria do Seu Criança Interior

O capítulo ilustra o poder transformador do brincar através da história do Sr. Banks de *Mary Poppins*, enfatizando como o brincar pode restaurar a alegria e a criatividade em nossas vidas. Quando crianças, nos envolvíamos naturalmente com o brincar, mas as percepções sociais nos levaram a vê-lo como trivial e desnecessário, particularmente em ambientes educacionais e profissionais.

O Valor do Brincar

A palavra "escola", que tem origem no grego *schole* significando "lazer", se afastou de suas raízes, já que a educação moderna muitas vezes suprime a criatividade em favor da eficiência. Sir Ken Robinson argumenta que essa mentalidade coloca em risco a imaginação tanto em crianças quanto em adultos.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Incorporar o brincar em nossas vidas é essencial, e não não essencial. Pesquisas de Stuart Brown mostram que o brincar melhora a plasticidade cerebral, a adaptabilidade e a criatividade, impactando significativamente o bem-estar pessoal, os relacionamentos e a inovação organizacional.

Uma Mente Convidada a Brincar

Brincar é crucial para o desenvolvimento cognitivo e pode até influenciar a sobrevivência, como evidenciado em pesquisas sobre animais. Os humanos, os maiores jogadores, se engajam no brincar como uma forma de autoexpressão e isso leva às melhores memórias. O brincar impulsiona a exploração e oferece vários benefícios:

1.
Ampliando Opções:
Expande perspectivas, desafia suposições e fomenta a criatividade.

2.
Reduzindo o Estresse:
Alivia a tensão que limita a função cognitiva.

3.
Aprimorando a Função Executiva:
Melhora o planejamento, a priorização e as habilidades

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

executivas em geral, promovendo o raciocínio lógico e a exploração criativa.
Descobertas históricas importantes ocorreram durante momentos de brincadeira, reforçando a ligação entre brincar e inovação.

Do Trabalho e do Brincar

Algumas organizações estão reconhecendo a importância do brincar. Por exemplo, o Twitter promove a flexibilidade de pensamento através de aulas de improviso, enquanto empresas como a IDEO e o Google criam ambientes envolventes que inspiram a criatividade através do brincar. Atos simples, como manter brinquedos de mesa ou lembretes lúdicos no escritório, podem melhorar significativamente a atmosfera do local de trabalho ao celebrar o brincar como um componente vital da criatividade, desafiando a noção de que brincar é trivial.

Reconectando-se com o Brincar

Para reintroduzir o brincar em nossas vidas, Stuart Brown sugere revisitarmos memórias da infância para identificar atividades que nos entusiasmaram e encontrar maneiras de recriar essas experiências hoje.

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

Chapter 8 Resumo : SLEEP

SLEEP

Protect the Asset

Each night symbolizes a rebirth, but for Geoff, constant work and travel led to physical and mental exhaustion, manifesting in severe health issues. Despite his outstanding achievements as a global leader, his relentless pace threatened his wellbeing. His overcommitment resulted in burnout, requiring drastic measures, including leaving his roles and focusing solely on recovery. Ultimately, he learned that safeguarding one's health is paramount—"Protect the asset."

Protecting the Asset

The primary asset in our ability to contribute is ourselves. Underinvesting in our physical and mental health, particularly through inadequate sleep, severely limits our potential. Type A personalities, often driven by ambition, must recognize the importance of rest. Acknowledging that

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

sleep is critical can lead to greater productivity and creativity, as opposed to marginalizing it in favor of constant work. Essentialists prioritize rest to function at their best.

Shattering the Sleep Stigma

Many overachievers wrongly believe that less sleep equates to more productivity. However, research shows that adequate sleep enhances performance and problem-solving abilities. Studies indicate that the most successful violinists sleep significantly more than their peers, proving that rest not only contributes to mastery but also enhances the quality of practice. Moreover, sleep deprivation has effects comparable to intoxication, yet society often mistakenly celebrates those who sacrifice sleep.

Numerous high-performing individuals advocate for sufficient sleep as a vital part of their success strategies, challenging the narrative that equates sleep with weakness. Prominent figures emphasize how adequate rest boosts clarity and overall performance, arguing for a cultural shift that values sleep in professional settings. Organizations could benefit substantially by promoting sleep-positive policies, recognizing its role in productivity and employee health.

In conclusion, prioritizing sleep enhances our

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

decision-making and problem-solving capabilities, allowing for better performance and a clearer focus on what truly matters. By emphasizing the importance of rest as an essential component of optimal functioning, individuals can better navigate the complexities of a busy, demanding life.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 9 Resumo : SELECIONAR

CAPÍTULO 9: SELECIONAR

O Poder de Critérios Extremos

Derek Sivers enfatiza a tomada de decisões seletivas usando um critério extremo de "com certeza": se você não estiver totalmente convencido, diga não. Este princípio ajuda a eliminar a confusão na tomada de decisões, garantindo que apenas os compromissos mais apaixonados sejam perseguidos.

A Regra dos 90 Porcento

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ao selecionar candidatos, aplicar a Regra dos 90 Porcento pode agilizar as escolhas. Qualquer coisa abaixo de uma classificação de 90% é automaticamente rejeitada, ajudando a simplificar os processos de decisão e reconhecer as compensações. Essa abordagem seletiva promove decisões informadas que priorizam compromissos essenciais em vez de escolhas impulsivas.

Seletivo, Explícito e Também Correto

Mark Adams da Vitsoe aplica critérios rigorosos em seu processo de contratação, valorizando a adequação em vez de preencher cargos rapidamente. Uma abordagem sistemática garante alinhamento com a cultura da empresa, como observado em suas métodos de contratação e avaliação seletivos. Essa disciplina leva a decisões superiores que refletem os princípios do essencialismo.

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Ler, Compartilhar, Empoderar

Conclua Seu Desafio de Leitura, Doe Livros para Crianças Africanas.

O Conceito

BOOKS FOR AFRICA × ×

Esta atividade de doação de livros está sendo realizada em conjunto com a Books For Africa.Lançamos este projeto porque compartilhamos a mesma crença que a BFA: Para muitas crianças na África, o presente de livros é verdadeiramente um presente de esperança.

A Regra

Ganhe 100 pontos → **Resgate um livro** → **Doe para a África**

Seu aprendizado não traz apenas conhecimento, mas também permite que você ganhe pontos para causas beneficentes! Para cada 100 pontos ganhos, um livro será doado para a África.

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 10 Resumo : CLAREZA

CLAREZA

Uma Decisão que Faz Mil

Neste capítulo, Greg McKeown enfatiza a importância da clareza de propósito tanto em contextos pessoais quanto organizacionais. O capítulo começa com uma comparação de declarações de missão vagas de diferentes empresas, destacando que tal ambiguidade frequentemente não consegue inspirar ou fornecer direção. O desafio está em eliminar atividades não essenciais para concentrar a energia no que realmente importa.

De “Mais ou Menos Claro” para “Realmente Claro”

Muitos executivos e indivíduos afirmam que seu propósito é “mais ou menos claro”, mas a verdadeira clareza é essencial para um desempenho eficaz. A falta de clareza leva à desordem, diminuição da motivação e aumento do estresse, enquanto altos níveis de clareza promovem realização e

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

colaboração. McKeown identifica dois padrões comuns que surgem da falta de propósito:

1.

Jogando Política

: Os membros da equipe podem se envolver em competição não produtiva por atenção, em vez de trabalharem colaborativamente em direção a objetivos compartilhados.

2.

Tudo é Bom (o que é Ruim)

: Sem direção, os membros da equipe perseguem seus interesses, levando a esforços fragmentados que comprometem o progresso geral.

Intenção Essencial

Alcançar clareza requer o estabelecimento de uma intenção essencial—um foco claro e inspirador que possibilite a tomada de decisões e a priorização. Uma intenção essencial contrasta com declarações de missão vagas e objetivos mundanos. Em vez disso, é específica, mensurável e energizante. McKeown fornece um exemplo do papel de Martha Lane Fox como Digital Champion do Reino Unido, onde a intenção clara era “colocar todos no Reino Unido

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

online até o final de 2012.” Essa clareza motivou e direcionou os esforços da equipe de maneira eficaz.

Desenvolvimento da Intenção Essencial

Ao elaborar declarações de propósito, é crucial priorizar a substância sobre os detalhes estilísticos. A intenção essencial deve responder à pergunta: “Se pudéssemos ser realmente excelentes em apenas uma coisa, qual seria?” Além disso, intenções essenciais bem-sucedidas são concretas o suficiente para permitir que as equipes entendam quando tiveram sucesso, como exemplificado pela organização de Brad Pitt "Make It Right," que tinha como alvo específico a construção de casas em Nova Orleans.

Viver com Intenção

A intenção essencial não se limita a empreendimentos profissionais; pode guiar toda a vida de alguém. McKeown cita Nelson Mandela como um exemplo de alguém que focou em um propósito claro, eliminando distrações durante seu encarceramento para trabalhar pelo fim do apartheid. Criar uma intenção essencial requer coragem e disciplina, mas, em última análise, leva a conquistas significativas. A clareza de

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

propósito é vital para indivíduos, equipes e organizações mobilizarem-se e alcançarem a excelência.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Chapter 11 Resumo : DARE

Section	Summary
Chapter Title	CHAPTER 11: DARE - The Power of a Graceful “No”
Courage and Saying No	Courage is key to saying no appropriately, as exemplified by Rosa Parks. Courage stems from conviction, not just personality, and is essential for an essentialist lifestyle.
Importance of Courage	Courage helps in eliminating nonessential commitments, avoiding regret from indiscriminate yeses, and prioritizing what’s essential.
Overcoming Fear of Awkwardness	Social pressure often makes it uncomfortable to say no, leading to regret. Essentialists prioritize clarity and earn respect through firm decisions.
Strategies for Saying No	Separate Decision from Relationship Use Alternatives to “No” Focus on Opportunity Cost Acknowledge Everyone is Selling Trade Popularity for Respect Be Clear
The “No” Repertoire	Essentialists develop polite and effective methods to decline requests, such as utilizing pauses, soft refusals, checking schedules, autoresponder emails, and redirecting requests.
Conclusion	Mastery in saying no enables Essentialists to effectively manage commitments and focus on what truly matters.

CHAPTER 11: DARE

The Power of a Graceful “No”

Courage is essential when it comes to saying “no” at the right time, as illustrated by Rosa Parks’ pivotal decision to remain seated on a segregated bus, which played a huge role in the

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

civil rights movement. Her courageous act stemmed from deep conviction rather than a naturally assertive personality. This chapter emphasizes that having the courage to say no is crucial for those pursuing an essentialist lifestyle, despite the social pressures and fears associated with it.

The Importance of Courage

Courage is central to the process of elimination. Saying yes to nonessentials can lead to regrettable commitments and lost opportunities. It is a natural human tendency to avoid disappointment but learning to prioritize essential commitments is key.

Overcoming Fear of Awkwardness

Social pressures can lead to discomfort in saying no. This deep-rooted instinct to conform leads many to say yes indiscriminately, often resulting in regret. Essentialists value clarity and are more respected for their firm, graceful decisions.

Strategies for Saying No Gracefully

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1.

Separate Decision from Relationship

: Understand that denying a request does not mean rejecting the person.

2.

Use Alternatives to “No”

: Offer soft refusals or defer the decision.

3.

Focus on Opportunity Cost

: Recognize what is sacrificed when agreeing to nonessential tasks.

4.

Acknowledge Everyone is Selling

: Be mindful of how requests are framed and choose wisely.

5.

Trade Popularity for Respect

: Realize the long-term benefits of being respected over being liked.

6.

Be Clear

: A straightforward “no” can often be more gracious than a vague response.

The “No” Repertoire

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Essentialists develop a repertoire of ways to decline requests politely and effectively, including:

- Utilizing pauses before responding.
- Soft refusals that express future willingness.
- Asking to check schedules before committing.
- Sending autoresponder emails to signal busyness.
- Redirecting requests or suggesting alternative individuals.

Ultimately, mastery in saying no allows Essentialists to manage their commitments effectively, ensuring they focus on what truly matters.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Exemplo

Ponto chave:The courage to say no empowers you to focus on truly essential commitments.

Exemplo:Imagine you're invited to yet another meeting that doesn't align with your goals. While the thought of declining makes you uneasy due to pressure from colleagues, you remember how it's vital to prioritize essential tasks. By summoning the courage to say no gracefully, you preserve your time and energy for projects that genuinely resonate with your values. You respond politely, explaining that your current focus must remain on crucial initiatives, and instead of feeling guilty, you feel empowered to create space for what truly matters.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:Courage in Saying No

Interpretação crítica:The emphasis on courage within McKeown's framework can be seen as a call to prioritize personal values over societal expectations, yet it's essential for readers to question whether this idealistic approach completely addresses the complexity of human relationships and social dynamics. While the author cites Rosa Parks as an exemplar of courageous refusal, the context of individual circumstances varies widely, and not everyone may possess the same resilience or social support to follow this advice effectively. Critics might argue that focusing too heavily on the necessity of saying no may neglect the nuances of negotiation, compromise, and interdependence in our social fabric, where mutual consent and cooperation often lead to richer relationships and more innovative outcomes (see the work by Adam Grant in

Ponto chave:Balancing Courage with Compassion

Interpretação crítica:The idea that courage allows us to prioritize essential commitments can sometimes lead to a rigid interpretation of relationships, where saying 'no'

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

becomes a mantra rather than a considered response. Some argue that a strict adherence to essentialism, even in the name of courage, could potentially alienate allies or disrupt collaborative efforts that require flexibility and openness (refer to findings in Harold Koenig's research on the importance of social bonds in health). The challenge lies in interpreting McKeown's insistence on saying no as a tool for empowerment without risking an inclination towards self-centeredness. As such, while striving for clarity and respect in our decisions is admirable, we must also consider the contextual factors influencing our choices.

Chapter 12 Resumo : UNCOMMIT

UNCOMMIT

Win Big by Cutting Your Losses

The essence of this chapter revolves around the concept of "uncommitting" as a strategy to maximize outcomes by recognizing when to cut losses rather than continue investing in failing ventures. Citing the example of the Concorde jet, which despite its impressive capabilities was a sustained financial failure, the author discusses how the phenomenon of sunk-cost bias leads individuals and organizations to persist in unfruitful endeavors simply because they have already invested heavily in them.

Sunk-Cost Bias

Sunk-cost bias is the tendency to continue pouring resources into a losing proposition due to prior investments. This can trap individuals in situations such as watching a disappointing movie or remaining in toxic relationships, as

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

the inclination to recover losses outweighs rational decision-making. Essentialists can overcome this bias by assessing if they would pursue the same commitment if starting fresh, allowing them to uncommit without being hindered by past decisions.

Avoiding Commitment Traps

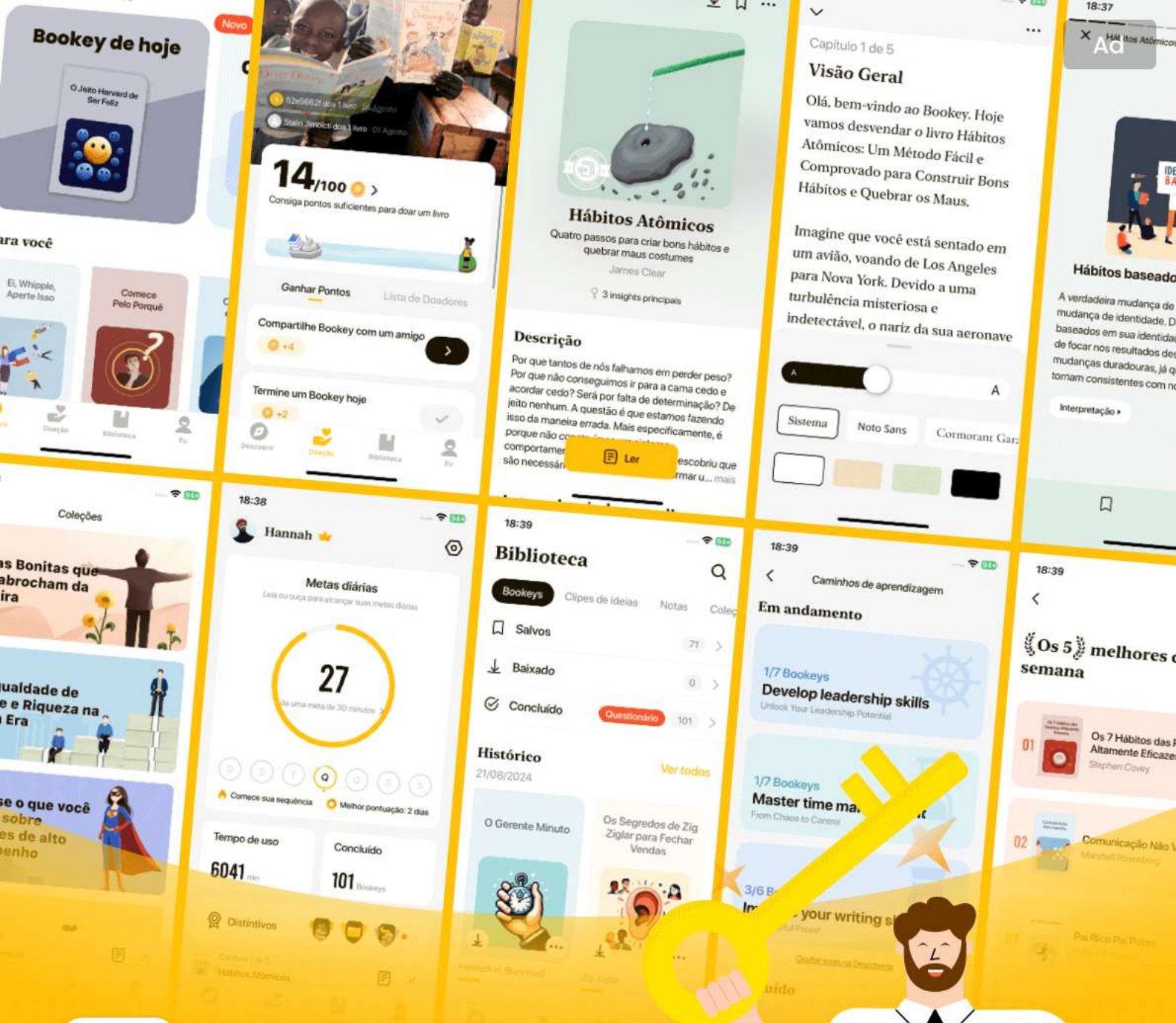
1.
Beware of the Endowment Effect
: Ownership leads us to overvalue commitments. To counteract this, consider how much you would invest if you had no prior involvement in a project or activity.

2.
Get Over the Fear of Waste
: Cultural conditioning makes us feel guilty about wasting resources. Letting go of a failing project does not mean

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar



As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

Escanear para baixar

Capítulo 13 Resumo : EDITAR

EDITAR

A Arte Invisível

Todo ano, o Oscar celebra o "Melhor Filme", mas a importância do "Melhor Edição de Filme" muitas vezes passa despercebida. Historicamente, nenhum filme ganhou o prêmio de Melhor Filme sem ser indicado na categoria de Edição, destacando a correlação entre essas duas categorias. Michael Kahn, um editor de filmes respeitado, exemplifica a "arte invisível" da edição, contribuindo para filmes notáveis enquanto permanece relativamente desconhecido. Uma boa edição requer a eliminação rigorosa do que é não essencial, permitindo clareza e foco no que realmente importa.

Editando a Vida

CORTANDO OPÇÕES

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

A edição envolve a remoção de distrações para esclarecer a mensagem central. Embora cortar opções possa ser assustador, é essencial para a tomada de decisão, já que a raiz latina de "decisão" significa "cortar". Ao eliminar opções menores, podemos ganhar tempo para buscas mais significativas.

CONDENSAR

Condensar conteúdo em formas mais claras é desafiador, mas vital. Este princípio se aplica à vida; por exemplo, designs inovadores podem maximizar espaços limitados. Condensar não se trata de fazer mais de uma vez, mas de reduzir desperdícios para aumentar contribuições significativas.

CORRIGIR

Um editor busca melhorias corrigindo erros e alinhando o conteúdo com a intenção geral da obra. Da mesma forma, na vida, ter um propósito claro permite ajustes necessários para permanecer alinhado com os objetivos centrais.

EDITAR MENOS

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Editores eficazes sabem quando exercitar contenção e reconhecem que nem tudo requer mudança. Tornar-se um editor na vida inclui resistir ao impulso de intervir rapidamente, permitindo a observação e uma tomada de decisão menos intrusiva. A edição contínua de nosso tempo e atividades é crucial para manter o foco no que é realmente essencial.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 14 Resumo : LIMITE

CAPÍTULO 14: LIMITE

A Liberdade de Estabelecer Limites

Introdução

Este capítulo discute a importância de estabelecer limites tanto na vida pessoal quanto profissional, destacando como dizer "não" pode levar a uma maior clareza e respeito.

Estudo de Caso: Jin-Yung e Hyori

- Jin-Yung, uma funcionária, conseguiu estabelecer limites quando sua gerente Hyori pediu trabalhos de última hora enquanto ela se preparava para o seu casamento.
- Ao dizer "não", Jin-Yung não apenas priorizou o planejamento de seu casamento, mas também levou a uma mudança na dinâmica da equipe, incentivando Hyori a reconsiderar suas táticas de gestão.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

A Necessidade de Limites

- No mundo de hoje, a tecnologia borrifou as fronteiras entre trabalho e vida familiar, muitas vezes resultando em pressão aumentada para estar perpetuamente disponível.
- Exemplos de Clayton Christensen mostram a necessidade de manter limites pessoais apesar das pressões do ambiente de trabalho. Limites são essenciais para proteger o tempo e os compromissos pessoais.

Essencialismo vs. Não Essencialismo

Não Essencialista	Essencialista
Vê limites como restrições	Enxerga limites como libertadores
Evita dizer "não"	Estabelece regras claras com antecedência para decisões
Acredita que limites levam a limitações	Entende que limites podem levar a maior liberdade

Diretrizes para Estabelecer Limites

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1.
Não Roube as Problemas das Pessoas

- Evite assumir os desafios dos outros, pois isso impede que eles desenvolvam habilidades de resolução de problemas. Estabelecer limites permite que os indivíduos cresçam ao lidarem com suas próprias questões.

2.
Limites como Fonte de Libertação

- Limites claramente definidos aumentam a liberdade pessoal, permitindo que os indivíduos operem dentro de uma área que escolheram para si mesmos em vez de serem ditados por outros.

3.
Encontre Seus Pontos Críticos

- Identifique os tipos de solicitações que normalmente o desviam de suas prioridades. Reconhecer esses "pontos críticos" ajuda a definir o que você deve recusar.

4.
Elabore Contratos Sociais

- Estabeleça acordos claros com colegas ou parceiros em

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

relação a expectativas, limites e compromissos no início de qualquer projeto colaborativo para minimizar mal-entendidos.

Conclusão

Estabelecer e manter limites pode ser desafiador, mas é necessário para se posicionar de maneira que priorize compromissos pessoais e profissionais. O capítulo enfatiza que aprender a impor esses limites pode levar ao respeito, à produtividade aprimorada e à realização pessoal.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:A necessidade de estabelecer limites claros é muitas vezes exagerada.

Interpretação crítica:Embora Greg McKeown enfatize a natureza libertadora dos limites em "Essencialismo", os leitores devem considerar criticamente se essa perspectiva se aplica de forma universal. Os limites realmente podem empoderar indivíduos em circunstâncias específicas; no entanto, eles também podem criar rigidez e limitar a colaboração em ambientes dinâmicos. Uma visão mais matizada poderia sugerir que a flexibilidade, em vez de limites rígidos, pode promover a criatividade e a responsividade em contextos profissionais. Por exemplo, a pesquisa da Harvard Business Review destaca que limites excessivamente rígidos podem levar a oportunidades perdidas para o trabalho em equipe e inovação (artigo da HBR, "Os Benefícios da Colaboração em vez de Limites" por Kahn, 2020). Assim, enquanto afirmar limites pessoais é valioso, é essencial equilibrar esses limites com a necessidade de adaptabilidade em um mundo acelerado.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Chapter 15 Resumo : BUFFER

BUFFER

The Unfair Advantage

The idea of having a buffer in our lives and work stems from recognizing the unpredictability of circumstances we face regularly. A historical example is the story of Joseph from the Hebrew Bible, who advised Pharaoh to store food during seven years of plenty to prepare for a coming famine. This act of preparation provided a buffer that saved lives during difficult times, illustrating the importance of proactive planning.

Understanding Buffers

A buffer can be defined as a safety margin that protects against unforeseen events. For instance, in driving, maintaining distance from the car in front allows time to adjust to unexpected changes in traffic. Likewise, in our daily lives, implementing a buffer helps mitigate stress and avoid

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

last-minute scrambles during important tasks or projects.

The Nonessentialist vs. the Essentialist

Nonessentialists assume favorable outcomes without preparing for unexpected challenges, leading to rushed decisions and stress. Conversely, Essentialists plan and prepare for various scenarios, building buffers to improve both execution and results. Characteristics of each approach include:

Nonessentialist	Essentialist
Assumes the best-case scenario will happen, forcing execution at the last minute	Builds in a buffer for unexpected events, practices extreme and early preparation

Using Buffers in Practice

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie 1000+ títulos, 80+ tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

duct & Brand | Liderança & Colaboração | Gerenciamento de Tempo | Relacionamento & Comunica

Estratégia de Negócios | Criatividade | Memórias | Conheça a Si Mesmo | Psicologia Po

mpreendedorismo | História Mundial | Comunicação entre Pais e Filhos | Autocuidado | Mi

Visões dos melhores livros do mundo

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 16 Resumo : SUBTRAIR

SUBTRAIR

Produzir Mais Removendo Obstáculos

Para adquirir conhecimento, acrescentamos coisas diariamente, mas para ganhar sabedoria, precisamos subtrair. Na parábola *O Objetivo*, Alex Rogo descobre que melhorar uma planta de produção em dificuldades requer identificar e resolver suas restrições—obstáculos que prejudicam todo o sistema. Durante uma caminhada, Alex percebe que, posicionando o garoto mais lento, Herbie, na frente e focando em aliviar o fardo de Herbie, todo o grupo melhora seu ritmo. Essa percepção se traduz diretamente em seu trabalho, enfatizando a necessidade de identificar e aprimorar a restrição mais significativa dentro de qualquer processo.

Entendendo as Restrições

Para alcançar resultados essenciais, é necessário identificar o

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

"caminhante mais lento" ou o principal obstáculo em contextos pessoais ou profissionais. Identificar e remover sistematicamente essas restrições aliviará o atrito e facilitará o progresso.

Abordagens do Essencialista vs. Não Essencialista

-
Não Essencialista
: Reage com soluções rápidas, criando mais pressão e caos.
-
Essencialista
: Remove proativamente obstáculos para melhorar resultados e otimizar esforços.

Produza Mais Removendo Mais

Em vez de adicionar recursos, o Essencialista se concentra em eliminar restrições. Eles veem o esforço em termos de subtração em vez de adição, o que pode levar a um resultado mais eficaz.

Passos para Remover Obstáculos

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

1.

Seja Claro sobre a Intenção Essencial

: Defina resultados claros e precisos para entender quais obstáculos precisam ser abordados.

2.

Identifique o “Caminhante Mais Lento”

: Liste todos os obstáculos potenciais que impedem a conclusão e priorize-os avaliando qual remoção facilitaria a superação dos demais obstáculos.

3.

Remova o Obstáculo

: Concentre-se na restrição principal primeiro. Por exemplo, se o perfeccionismo está prejudicando o progresso, mude a mentalidade para priorizar a conclusão de tarefas em vez de atingir a perfeição. Engaje outros de forma construtiva para eliminar seus gargalos.

Ao remover obstáculos—semelhante a desobstruir uma rocha—o Essencialista pode criar momentum, levando a uma maior eficácia e melhores resultados no geral.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Chapter 17 Resumo : PROGRESS

PROGRESS

The Power of Small Wins

Every day, engage in actions that inch you closer to a better future.
The chapter highlights a transformative concept developed by the Richmond Police Department under Superintendent Ward Clapham. Instead of adhering to conventional punitive methods of policing, they introduced the Positive Tickets program. This program recognized and rewarded positive behavior among youth, significantly reducing recidivism rates from 60% to 8% over a decade.

Essentialism vs. Nonessentialism

The difference between Nonessentialist and Essentialist approaches is stark. A Nonessentialist aims high but achieves little, often overwhelmed by the attempt to do everything at once. In contrast, an Essentialist focuses on small

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

achievements and celebrates incremental progress, which lays the groundwork for significant results.

The Power of Small Wins

By recognizing and acknowledging small successes, Clapham's initiative fostered a culture that encouraged good behavior. These small acts of recognition created lasting motivation in the youth, demonstrating that positive reinforcement is powerful. Research shows that small victories contribute significantly to motivation and performance in the workplace.

Creating Systems for Success

To foster essential behaviors, individuals should design systems that encourage small, manageable progress rather than pursue grandiose goals. Techniques to implement this include:

Focus on Minimal Viable Progress

Adopt a mindset reminiscent of Silicon Valley, emphasizing that completing tasks—not achieving perfection—yields

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

progress. Ask yourself what minimum progress can be made toward essential tasks.

Do the Minimal Viable Preparation

Start early with small investments of time. Even brief efforts can alleviate stress and lead to better outcomes.

Visually Reward Progress

Employ visual aids, like progress thermometers or star charts, to motivate yourself toward essential goals. This tangible representation of progress enhances satisfaction and enjoyment in achieving objectives.
By starting small and celebrating progress, individuals can achieve far more than by setting lofty, unmanageable goals, ultimately simplifying the journey toward success while enhancing the enjoyment of the process.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Chapter 18 Resumo : FLOW

FLOW

The Genius of Routine

Routine is a sign of ambition, particularly in intelligent individuals, as illustrated by Michael Phelps' meticulous race preparations. His consistent routine helped him achieve incredible success, demonstrating that routine facilitates ease in executing essential tasks.

Making It Look Easy

Establishing a routine helps overcome nonessential distractions, allowing essential tasks to be completed automatically. Over time, repeated actions strengthen neural connections, making complex tasks easier. As tasks become second nature, fewer mental resources are used, freeing up cognitive capacity for other activities.

The Power of the Right Routine

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

A significant portion of our daily decisions is automatic, which presents both dangers and opportunities. Changing unproductive habits involves identifying the triggers of nonessential activities and creating associations with essential behaviors.

Overhaul Your Triggers

To change habits, find the cue that triggers nonessential behaviors and associate it with a new routine. For example, use the temptation of unhealthy food as a reminder for healthier choices.

Create New Triggers

New triggers can be established to encourage essential habits. A personal anecdote illustrates how placing a journal next to

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

11:12
Capítulo 1 de 5
Visão Geral
Olá, bem-vindo ao Bookey. Hoje vamos explorar o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida.
Nós nos comunicamos com os outros todos os dias. Se prestarmos mais atenção às maneiras como falamos e aos nossos sentimentos em relação a várias formas de conversa, perceberemos que algumas palavras podem ser extremamente prejudiciais. Por exemplo, há negações verbais, interrupções rudes e julgamentos casuais. Agora, o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida nos ensinará uma nova maneira de comunicação, permitindo-nos evitar tais danos e obter mais amor e felicidade
11:12
Comunicação Não Violenta
Uma linguagem da vida
Marshall Rosenberg
Descrição
Ler

Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros

Conteúdo de 30min
Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.

Clipes de Ideias de 3min
Impulsione seu progresso.

Questionário
Verifique se você dominou o que acabou de aprender.

E mais
Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey

Chapter 19 Resumo : FOCUS

FOCUS

What’s Important Now?

Life is experienced in the present moment. Abandoning the present inhibits depth in daily experiences. Larry Gelwix, a successful rugby coach, emphasizes a key question for his players: “What’s important now?” This focus on the present enables winning by minimizing distractions and fostering unity among the team.

There Is Only Now

Reflect on whether you dwell on past mistakes or stress about the future rather than focusing on the present. This tendency detracts from the ability to appreciate life as it is, which the Greeks categorized as
chronos
(quantitative time) and
kairos

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

(qualitative and opportune time). Essentialists live in **kairos**, tuning into what matters in the present.

Multitasking Versus Multifocusing

While multitasking can occur, true concentration on multiple tasks is impossible. Practicing **multifocus** dilutes attention and effectiveness. Being present means fully engaging with one thing at a time.

How to Be in the Now

1. **Figure Out What Is Most Important Right Now**

When overwhelmed by tasks, pause and identify immediate priorities.

2. **Get the Future Out of Your Head**

List future ideas separately, alleviating mental distraction and allowing focus on current tasks.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

3.

Prioritize

Work through prioritized lists one item at a time, enhancing focus and efficiency.

The Pause That Refreshes

Practicing moments of pause can help transition focus from work to personal life. Techniques like deep breathing can facilitate presence with family. Mindfulness, as taught by Thich Nhat Hanh, encourages being fully engaged in the moment, enhancing joy and tranquility. Recognizing and recreating

kairos

moments can lead to increased contributions and personal happiness.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 20 Resumo : SER

Seção	Resumo
CAPÍTULO 20: SER	Foca em viver uma vida com propósito, em vez de uma vida ocupada, destacando a transformação de Gandhi como um exemplo de Essencialismo.
Viver de Forma Essencial	O Essencialismo pode ser um estilo de vida. Ele enfatiza a simplicidade e a alta contribuição, recorrendo a exemplos de figuras históricas como Buda e Moisés.
Especializando-se em Atividades Menores	Distingue entre Não-Essencialistas que utilizam práticas Essencialistas e verdadeiros Essencialistas que priorizam o que realmente importa e evitam distrações.
Transformação do Coração (Metanoia)	A verdadeira transformação envolve mudar tanto o pensamento quanto o coração, levando a uma escuta mais profunda e à alegria na simplicidade.
Viver como um Essencialista	Aborda os desafios de se tornar um Essencialista, onde o desconforto em estabelecer limites se torna instintivo com o tempo.
Benefícios de uma Vida Essencialista	Clareza, controle sobre prioridades e alegria são resultados da prática do Essencialismo, levando a uma vida significativa e à capacidade de tomar decisões essenciais.

CAPÍTULO 20: SER

A Vida Essencialista

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Este capítulo enfatiza a importância de viver uma vida com propósito em vez de uma vida ocupada. Começa recontando a transformação de Mohandas K. Gandhi, que abandonou uma carreira convencional para dedicar sua vida à libertação dos oprimidos. A jornada de Gandhi reflete a essência do Essencialismo — buscar um único e significativo propósito eliminando distrações não essenciais.

Viver Essencialmente

O Essencialismo pode ser visto tanto como uma prática ocasional quanto como um estilo de vida fundamental. O objetivo é integrar os princípios essencialistas em nossa maneira de viver, focando na simplicidade e na alta contribuição em vários aspectos da vida. Figuras históricas como Buda, Moisés e o Profeta Muhammad exemplificaram princípios essencialistas, levando vidas que priorizavam o essencial.

Especializando-se em Atividades Secundárias

Há uma distinção fundamental entre não essencialistas que empregam práticas essencialistas e verdadeiros essencialistas. Um verdadeiro essencialista faz escolhas deliberadas para se

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

concentrar no que realmente importa, cultivando hábitos que afastam os não essenciais. O texto enfatiza a necessidade de clareza em nosso propósito para evitar distrações, bem como a satisfação derivada de realizações significativas em vez de mera agitação.

Transformação do Coração (Metanoia)

A verdadeira transformação ocorre não apenas no pensamento, mas também no coração. Abraçar o Essencialismo permite que os indivíduos mudem fundamentalmente sua abordagem à vida, tornando-se suas melhores versões. Essa abordagem leva a dizer não às distrações, a escutar de forma mais profunda e a encontrar alegria na simplicidade.

Viver como um Essencialista

O capítulo aborda os desafios de se tornar um essencialista. Embora se possa lutar inicialmente com o desconforto de estabelecer limites ou priorizar, com o tempo, essas escolhas se tornam instintivas, levando a uma sensação de maior controle sobre as escolhas da vida. Os exemplos fornecidos ilustram como fazer escolhas focadas no essencial resulta em

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

momentos significativos e alegres na vida.

Benefícios de uma Vida Essencialista

A prática do Essencialismo traz clareza sobre o que realmente importa, controle sobre as prioridades pessoais e alegria na jornada da vida. O capítulo conclui enfatizando que uma vida dedicada a valores essenciais leva a uma vida de significado, isenta de arrependimentos. Em momentos de tomada de decisão, a pergunta crucial a se fazer é: “O que é essencial?” Isso obriga os indivíduos a eliminar tudo o mais e abraçar o caminho do Essencialista.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Exemplo

Ponto chave:Foque-se no Propósito em vez da Agitação

Exemplo:Imagine acordar a cada dia, sentindo uma nova clareza enquanto identifica seus valores e prioridades essenciais. Em vez de correr para riscar tarefas de uma lista de afazeres sem fim, você avalia cuidadosamente o que realmente merece sua atenção e energia. Você estabelece limites, aprendendo a dizer não para compromissos que o esgotam ou distraem do seu propósito. Cada decisão se torna uma escolha consciente, guiada por seus objetivos essenciais, permitindo que você se envolva profundamente em atividades significativas que ressoam com seus valores. Essa mudança transforma sua experiência diária, convertendo momentos comuns em oportunidades profundas de contribuição e crescimento.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Pensamento crítico

Ponto chave:Viver uma vida com propósito, em vez de uma vida ocupada, é crucial para a realização pessoal.

Interpretação crítica:Enquanto Greg McKeown defende a transformação em um estilo de vida Essencialista, enfatizando a clareza e a simplicidade como caminhos para a realização pessoal, é importante questionar se esse modelo realmente se aplica de forma universal. Indivíduos podem prosperar em ambientes onde a agitação impulsiona a produtividade e a inovação, levantando dúvidas sobre a abordagem única do Essencialismo. Além disso, estudos acadêmicos sugerem que uma gama diversificada de atividades — incluindo algumas consideradas 'não essenciais' — pode contribuir significativamente para o desenvolvimento pessoal e a criatividade, questionando se a separação rigorosa entre o essencial e o não essencial é produtiva ou excessivamente simplista (veja a pesquisa de Csikszentmihalyi sobre 'fluxo' para engajamento criativo). Além disso, alguns podem encontrar propósito e significado no corre-corre, sugerindo que a perspectiva de McKeown pode não considerar as complexidades das

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

experiências individuais e dos contextos culturais.

Ad

Escanear para baixar

App Store
Escolha dos Editores

22k avaliações de 5 estrelas

Feedback Positivo

Afonso Silva

s cada resumo de livro não só
o, mas também tornam o
m divertido e envolvente. O
tou a leitura para mim.

Fantástico! Brígida Santos

Estou maravilhado com a variedade de livros e idiomas que o Bookey suporta. Não é apenas um aplicativo, é um portal para o conhecimento global. Além disso, ganhar pontos para caridade é um grande bônus!

Fi
O
só
o
O

na Oliveira

correr as
ém me dá
omprar a
ar!

Adoro! Duarte Costa

Usar o Bookey ajudou-me a cultivar um hábito de leitura sem sobrecarregar minha agenda. O design do aplicativo e suas funcionalidades são amigáveis, tornando o crescimento intelectual acessível a todos.

Economiza tempo!

O Bookey é o meu apli
crescimento intelectua
perspicazes e lindame
um mundo de conheci

Aplicativo incrível! Estevão Pereira

Eu amo audiolivros, mas nem sempre tenho tempo para ouvir o livro inteiro! O Bookey permite-me obter um resumo dos destaques do livro que me interessa!!! Que ótimo conceito!!! Altamente recomendado!

Aplicativo lindo

Este aplicativo é um salva-vidas para
de livros com agendas lotadas. Os re
precisos, e os mapas mentais ajudar
o que aprendi. Altamente recomend

Teste gratuito com Bookey

Melhores frases do Essencialismo por Greg Mckeown com números de página

Ver no site do Bookey e gerar imagens de citações bonitas

Capítulo 1 | Frases das páginas 9-36

1. A sabedoria da vida consiste na eliminação do que não é essencial.” —Lin Yutang
2. Se você não priorizar sua vida, alguém mais o fará.
3. O Essencialismo não se trata de como fazer mais coisas; trata-se de como fazer as coisas certas.
4. O caminho do Essencialista é a via para estar no controle de nossas próprias escolhas.
5. O que você planeja fazer com sua única vida selvagem e preciosa?” —Mary Oliver
6. Menos, mas melhor.” —Dieter Rams

Capítulo 2 | Frases das páginas 37-42

1. É A CAPACIDADE DE ESCOLHER QUE NOS TORNA HUMANOS.
2. Ao recusar escolher 'não ir para a faculdade de direito', escolhi a faculdade de direito—não porque eu realmente

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

quisesse estar lá, mas por default.

3. Nossas opções podem ser coisas, mas uma escolha—uma escolha é uma ação.

4. A capacidade de escolher não pode ser tirada ou mesmo dada—pode apenas ser esquecida.

5. Quando esquecemos nossa capacidade de escolher, aprendemos a ser impotentes.

Capítulo 3 | Frases das páginas 43-49

1. A MAIOR PARTE DO QUE EXISTE NO UNIVERSO—NOSSAS AÇÕES, E TODAS AS OUTRAS FORÇAS, RECURSOS E IDEIAS—TEM POUCO VALOR E RESULTA EM POUCOS RESULTADOS; POR OUTRO LADO, ALGUMAS COISAS FUNCIONAM FANTASTICAMENTE BEM E TÊM UM IMPACTO TREMENDO.

2. Trabalhar duro é importante. Mas mais esforço não garante necessariamente mais resultados. 'Menos, mas melhor' faz isso.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

3. Você não pode superestimar a falta de importância de praticamente tudo.
4. A realidade esmagadora é: vivemos em um mundo onde quase tudo não tem valor e poucas coisas são excepcionalmente valiosas.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

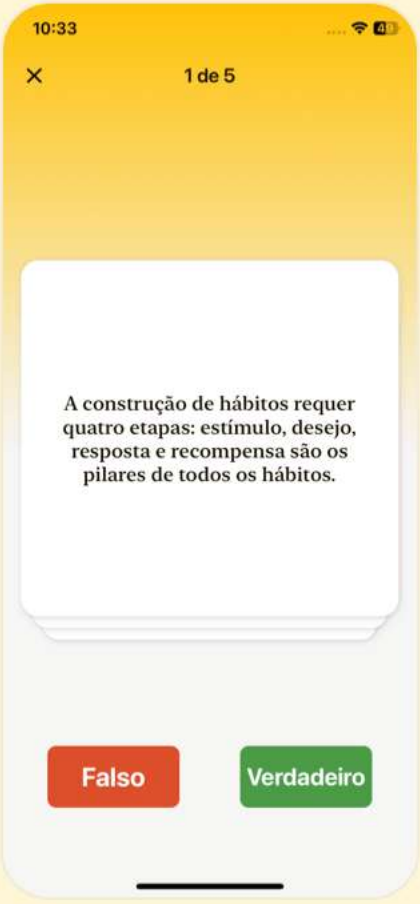
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 4 | Frases das páginas 50-60

1. Você tem que olhar para cada oportunidade e dizer: ‘Bem, não... Desculpe. Não vamos fazer mil coisas diferentes que realmente não contribuirão muito para o resultado final que estamos tentando alcançar.’
2. Ignorar a realidade dos trade-offs é uma péssima estratégia para organizações.
3. Um não essencialista aborda cada trade-off perguntando: 'Como posso fazer ambos?' Os essencialistas fazem a pergunta mais difícil, mas, em última análise, mais libertadora: 'Qual problema eu quero?'
4. Os trade-offs representam uma oportunidade significativa. Ao nos forçar a pesar ambas as opções e selecionar estrategicamente a melhor para nós, aumentamos significativamente nossas chances de alcançar o resultado que queremos.
5. Os essencialistas veem os trade-offs como uma parte inerente da vida, não como uma parte inerentemente

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

negativa da vida.

Capítulo 5 | Frases das páginas 61-68

1. SEM GRANDE SOLIDÃO NENHUM TRABALHO SÉRIO É POSSÍVEL.
2. Se alguém não pode participar da reunião por causa de muito trabalho, isso me diz que ou estamos fazendo algo de forma ineficiente ou precisamos contratar mais pessoas.
3. Criando espaço para pensar e focar, os alunos podem se afastar para ver mais claramente.
4. Para ter foco, precisamos escapar para nos concentrar.
5. Quanto mais rápidas e ocupadas as coisas se tornam, mais precisamos incluir tempo de reflexão em nossa agenda.
6. Você pode reservar tempo e espaço para pensar ao longo do seu dia de trabalho.
7. É uma prática simples que ele desenvolveu quando reuniões consecutivas o deixavam com pouco tempo para processar o que estava acontecendo ao seu redor.
8. Apenas certifique-se de selecionar algo que foi escrito antes da nossa era hiperconectada e que ainda parece

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

atemporal.

Capítulo 6 | Frases das páginas 69-76

1. Naquele instante, percebi que o jornalismo não se tratava apenas de regurgitar os fatos, mas de entender o ponto. Não bastava saber o quem, o quê, quando e onde; era preciso entender o que isso significava. E por que isso era importante.
2. Ser um jornalista da sua própria vida o forçará a parar de se concentrar obsessivamente em todos os pequenos detalhes e a ver o quadro geral.
3. Os essencialistas são observadores e ouvintes poderosos. Sabendo que a realidade das trocas significa que não podem prestar atenção a tudo, eles escutam deliberadamente o que não está sendo explicitamente dito.
4. Se eles tivessem abordado isso apenas como um problema de custo, teriam produzido um incubador elétrico barato—uma solução aparentemente razoável, mas que, como se viu, teria falhado em abordar a raiz do problema.
5. Esclarecer a pergunta é uma saída desse ciclo.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

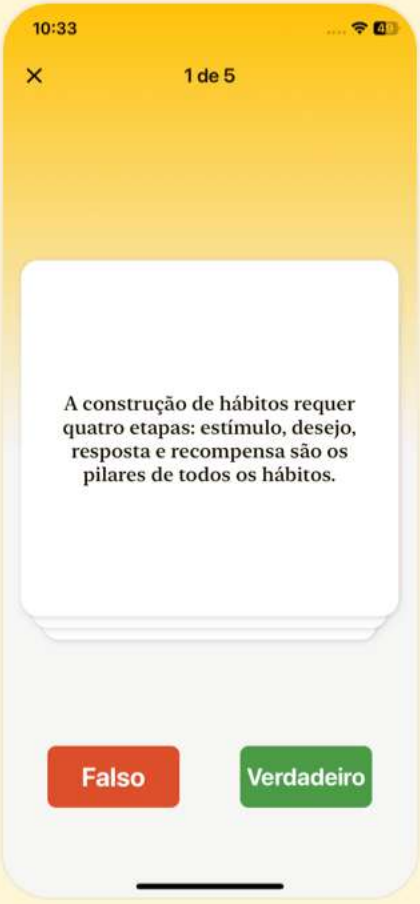
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 7 | Frases das páginas 77-82

1. Um pouco de besteira agora e então é valorizado pelos homens mais sábios.
2. A imaginação é a fonte de toda forma de realização humana. E é a única coisa que eu acredito que estamos sistematicamente colocando em risco na maneira como educamos nossos filhos e a nós mesmos.
3. Nada ativa o cérebro como o brincar.
4. Brincar é fundamental para viver segundo a mentalidade do Essencialista, pois alimenta a exploração de pelo menos três maneiras específicas.
5. Brincar não apenas nos ajuda a explorar o que é essencial. É essencial em si mesmo.

Chapter 8 | Frases das páginas 83-92

1. The decision to disengage was very, very difficult. I walked out of the board meeting, tears in my eyes, and said to my wife, ‘This is not how I wanted to leave my baby!’
2. If you think you are so tough you can do anything I have a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

challenge for you. If you really want to do something hard: say no to an opportunity so you can take a nap.

3. Protect the asset.
4. One hour more of sleep equals several more hours of much higher productivity.
5. Sleep is for high performers.

Capítulo 9 | Frases das páginas 93-105

1. Se a resposta não for um sim definitivo, então deve ser um não.
2. Se algo (ou neste caso alguém) é apenas bom o suficiente—ou seja, um 7 ou um 8—então a resposta deve ser um não.
3. Somente ao passar pelo trabalho de identificar critérios extremos eles conseguiram se livrar dos 70 e 80 por cento que estavam drenando seu tempo e recursos.
4. Se não é um sim claro, então é um não claro.
5. Sobre o que sou profundamente apaixonado? O que desperta meu talento? O que atende a uma necessidade significativa no mundo?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

6.O que eu direi não?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

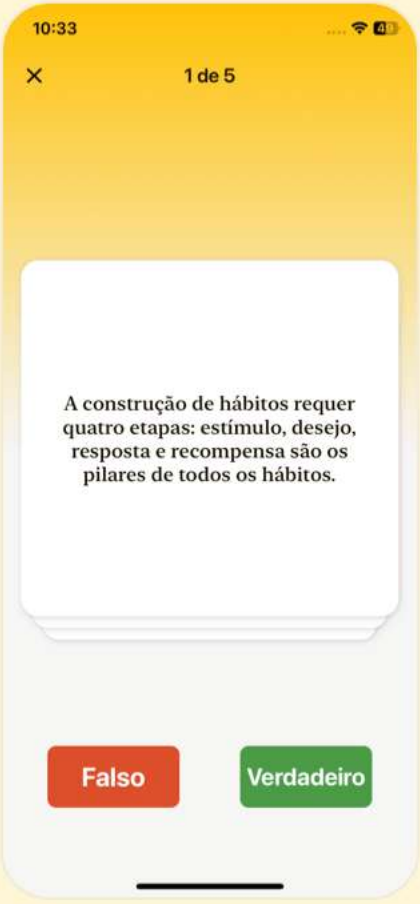
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 10 | Frases das páginas 106-117

1. SEGUIR, SEM PARAR, UM ÚNICO OBJETIVO: AÍ ESTÁ O SEGREDO DO SUCESSO.
2. Quando há um alto nível de clareza, por outro lado, as pessoas prosperam.
3. Uma intenção essencial é tanto inspiradora quanto concreta, tanto significativa quanto mensurável.
4. Se pudéssemos ser verdadeiramente excelentes em apenas uma coisa, qual seria?
5. Criar uma intenção essencial é difícil. É preciso coragem, percepção e visão para ver quais atividades e esforços somarão ao seu maior ponto de contribuição.

Chapter 11 | Frases das páginas 118-129

1. Courage is grace under pressure.
2. The right 'no' spoken at the right time can change the course of history.
3. I felt a determination cover my body like a quilt on a winter night.
4. The disciplined pursuit of less is just lip service.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

5.Avoiding that humiliation was worth the risk of incarceration. Indeed, to her, it was essential.

6.People are effective because they say no.

7.Simply being aware of what is being sold allows us to be more deliberate in deciding whether we want to buy it.

8.Saying no respectfully, reasonably, and gracefully can come at a short-term social cost.

Chapter 12 | Frases das páginas 130-139

1.HALF OF THE TROUBLES OF THIS LIFE CAN BE TRACED TO SAYING YES TOO QUICKLY AND NOT SAYING NO SOON ENOUGH.

2.The more we invest in something, the harder it is to let go.

3.Only when we admit we have made a mistake in committing to something can we make a mistake a part of our past.

4.When we get so emotionally hung up on trying to force something that is not the right fit, we can often benefit from a sounding board.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

5.Instead of trying to budget your time on the basis of existing commitments, assume that all bets are off.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

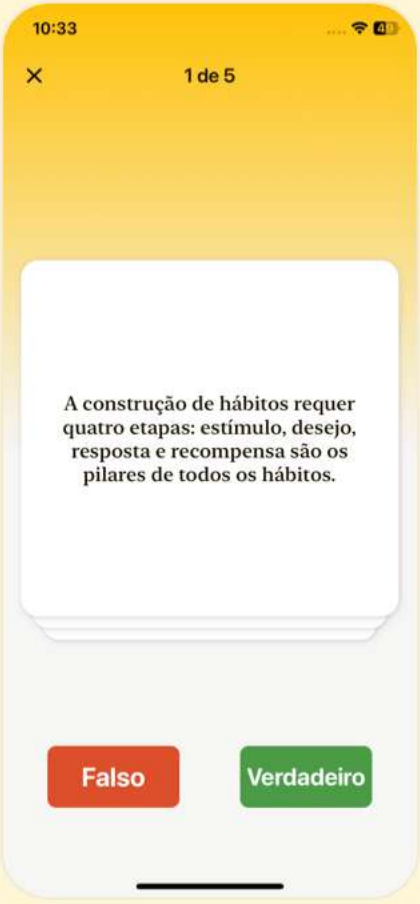
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 13 | Frases das páginas 140-146

1. EU VI O ANJO NO MÁRMORE E ESCULPI ATÉ LIBERTÁ-LO.
2. Escrever é humano, editar é divino.
3. Meu trabalho é tornar a vida o mais fácil possível para o leitor.
4. Essa personagem ou reviravolta da trama ou detalhe melhorará a história?
5. Os melhores editores podem ser, às vezes, os menos intrusivos, os mais comedidos.

Capítulo 14 | Frases das páginas 147-156

1. NÃO é uma frase completa.
2. No momento em que deixamos um cair, os outros também desmoronam.
3. Os limites são uma fonte de liberdade.
4. Se você não estabelecer limites, não haverá nenhum.
5. Quando não estabelecemos limites claros em nossas vidas, podemos acabar aprisionados pelos limites que os outros impuseram a nós.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Chapter 15 | Frases das páginas 157-167

1. Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe.
2. The only thing we can expect (with any great certainty) is the unexpected. Therefore, we can either wait for the moment and react to it or we can prepare. We can create a buffer.
3. Nonessentialist tends to always assume a best-case scenario. […] The way of the Essentialist is different. The Essentialist looks ahead. She plans. She prepares for different contingencies.
4. The importance of extreme preparedness holds true for us in business.
5. One way to protect against this is simply to add a 50 percent buffer to the amount of time we estimate it will take to complete a task or project.
6. Essentialists accept the reality that we can never fully anticipate or prepare for every scenario or eventuality; the future is simply too unpredictable.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

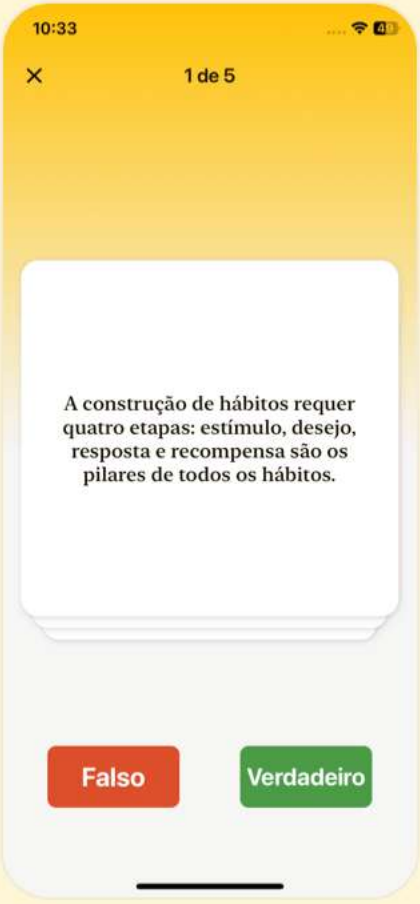
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 16 | Frases das páginas 168-174

1. PARA ADQUIRIR CONHECIMENTO ADICIONE COISAS A CADA DIA. PARA ADQUIRIR SABEDORIA SUBTRAIA COISAS A CADA DIA.
2. Um Essencialista produz mais—traz à tona mais—removendo mais em vez de fazer mais.
3. Qual é o 'hiker mais lento' no seu trabalho ou na sua vida? Qual é o obstáculo que está te impedindo de alcançar o que realmente importa para você?
4. Em vez de tentar melhorar cada aspecto da instalação, ele precisa identificar o 'Herbie': a parte do processo que é mais lenta em relação às outras partes da planta.
5. Vamos supor que seu 'hiker mais lento' se revele seu desejo de tornar o relatório perfeito. Pode haver dezenas de ideias que você tem para melhorar o relatório, mas, neste caso, seu objetivo essencial é enviar o rascunho.

Chapter 17 | Frases das páginas 175-183

1. EVERY DAY DO SOMETHING THAT WILL

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

INCH YOU CLOSER TO A BETTER TOMORROW.

2. By catching and rewarding people in the midst of 'small wins,' Ward Clapham’s approach tapped into the power of celebrating progress.
3. Instead of starting big and then flaring out with nothing to show for it other than time and energy wasted, to really get essential things done we need to start small and build momentum.
4. There is power in steadiness and repetition.
5. When we start small and reward progress, we end up achieving more than when we set big, lofty, and often impossible goals.

Chapter 18 | Frases das páginas 184-193

1. Routinely, in an intelligent man, is a sign of ambition.” —W. H. Auden
2. It’s the routine I’ve gone through my whole life. I’m not going to change it.” —Michael Phelps
3. Designs a routine that enshrines what is essential, making

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

execution almost effortless.

4. Routine is one of the most powerful tools for removing obstacles.

5. Some creative individuals find out early what their best rhythms are for sleeping, eating, and working, and abide by them." —Mihaly Csikszentmihalyi

6. To get big results we must start small.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

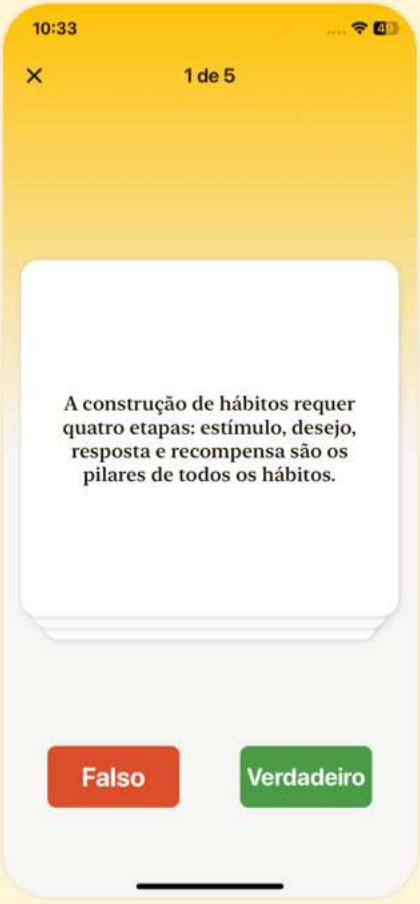
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Chapter 19 | Frases das páginas 194-202

1. LIFE IS AVAILABLE ONLY IN THE PRESENT MOMENT. IF YOU ABANDON THE PRESENT MOMENT YOU CANNOT LIVE THE MOMENTS OF YOUR DAILY LIFE DEEPLY.” —Thich Nhat Hanh
2. What’s important now?
3. To operate at your highest level of contribution requires that you deliberately tune in to what is important in the here and now.
4. There is a difference between losing and being beaten. Losing means you lost focus.
5. The way of the Essentialist is to tune into the present. To experience life in kairos, not just chronos.
6. Mindfulness helps you go home to the present. And every time you go there and recognize a condition of happiness that you have, happiness comes.” —Thich Nhat Hanh
7. In work, do what you enjoy. In family life, be completely present.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 20 | Frases das páginas 203-213

1. CUIDE DA VAZIEZ DE UMA VIDA OCUPADA." —Sócrates
2. Mahatma Gandhi se tornou o porta-voz da consciência da humanidade, um homem que fez da humildade e da verdade simples algo mais poderoso do que impérios.
3. Existem duas maneiras de pensar sobre o Essencialismo. A primeira é pensá-lo como algo que você faz ocasionalmente. A segunda é pensá-lo como algo que você é.
4. A única saída deste ciclo é o caminho do Essencialista.
5. A vida de um Essencialista é uma vida de significado. É uma vida que realmente importa.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

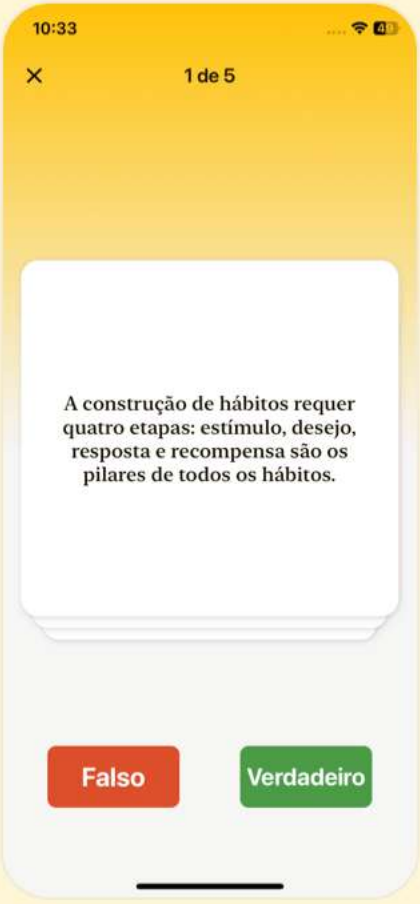
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Essencialismo Perguntas

Ver no site do Bookey

Capítulo 1 | O Essencialista| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual é a mensagem central do Essencialismo segundo Greg McKeown?

Resposta:A mensagem central do Essencialismo é que devemos eliminar o que não é essencial para focar no que realmente importa. Ao nos dar permissão para dizer não a tarefas triviais e menos importantes, podemos nos comprometer plenamente com nossas maiores contribuições.

2.Pergunta

Como dizer não pode levar a mais respeito em um ambiente profissional?

Resposta:Dizer não pode aumentar o respeito porque demonstra clareza de propósito e compromisso com o trabalho de qualidade. Ao priorizar seletivamente os compromissos, os colegas apreciam a honestidade e

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

reconhecem o foco em contribuições impactantes em vez de se espalhar demais.

3.Pergunta

Qual importante lição Sam Elliot aprendeu com sua experiência no trabalho?

Resposta:Sam Elliot aprendeu que se você não priorizar sua vida, alguém fará isso por você. Ao escolher conscientemente quais compromissos assumir, ele redescobriu sua satisfação profissional e melhorou sua qualidade de vida como um todo.

4.Pergunta

Que pergunta crítica as pessoas devem se fazer para diferenciar entre tarefas essenciais e não essenciais?

Resposta:As pessoas devem perguntar: 'Esta é a coisa mais importante que eu deveria estar fazendo com meu tempo e recursos agora?' Isso ajuda a discernir o que é vital.

5.Pergunta

Por que é importante entender o conceito de trade-offs no Essencialismo?

Resposta:Entender os trade-offs é crucial porque nos obriga a confrontar a realidade de que não podemos fazer tudo.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Aceitar que devemos fazer escolhas nos permite discernir quais atividades levarão às nossas maiores contribuições.

6.Pergunta

Qual é o paradoxo do sucesso?

Resposta:O paradoxo do sucesso é que, embora alcançar o sucesso possa levar a mais oportunidades e opções, também pode difundir nosso foco e nos distrair das atividades essenciais que levaram a esse sucesso.

7.Pergunta

Como o Essencialismo redefine a abordagem da produtividade?

Resposta:O Essencialismo redefine a produtividade de simplesmente fazer mais tarefas para focar em fazer as tarefas certas de forma eficaz. Trata-se de aproveitar energia e tempo em menos, mas atividades mais impactantes.

8.Pergunta

Qual foi a mudança significativa de mentalidade que Sam Elliot experimentou ao praticar o Essencialismo?

Resposta:Sam Elliot passou de uma mentalidade de 'sim para tudo', onde tentava agradar a todos e assumir todas as tarefas,

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

para uma mentalidade de escolha deliberada, focando apenas no que realmente importava para ele e seu trabalho.

9.Pergunta

Que papel as pressões emocionais e sociais desempenham no não essencialismo?

Resposta:As pressões emocionais e sociais, como o impulso de agradar aos outros ou atender a expectativas, podem compelir os indivíduos a assumir tarefas não essenciais, levando à sobrecarga e à insatisfação.

10.Pergunta

Quais podem ser os benefícios esperados de viver como um Essencialista?

Resposta:Viver como um Essencialista pode levar a uma maior clareza nas prioridades, redução do estresse, aumento do foco em trabalhos significativos e, em última análise, a uma vida mais gratificante e produtiva.

11.Pergunta

Como os indivíduos podem começar sua jornada em direção ao Essencialismo?

Resposta:Os indivíduos podem começar fazendo uma pausa

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

para avaliar seus compromissos, questionando de forma mais intensa o que realmente importa e eliminando progressivamente as tarefas não essenciais de sua agenda.

Capítulo 2 | ESCOLHA| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Que realização o autor teve sobre seu poder de escolha enquanto estava na faculdade de Direito?

Resposta:O autor percebeu que ao não escolher ativamente sair da faculdade de Direito, ele, sem querer, havia escolhido a faculdade como uma opção por padrão. Isso destacou que sacrificar seu poder de escolha era, na verdade, fazer uma escolha — uma escolha ruim. Ele aprendeu que, se não exercemos nossa capacidade de escolher, permitimos que outros ou as circunstâncias escolham por nós.

2.Pergunta

Como o conceito de escolha se relaciona com a impotência aprendida?

Resposta:A escolha está ligada à impotência aprendida pela

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

ideia de que, quando os indivíduos acreditam que não têm controle sobre suas circunstâncias, eles desistem (como a criança com dificuldades matemáticas) ou compensam tentando fazer demais. Em ambos os casos, a percepção de falta de opções leva a uma renúncia ao seu poder pessoal de escolher.

3.Pergunta

Quais são as duas mentalidades diferentes entre um não essencialista e um essencialista em relação às escolhas?

Resposta:Os não essencialistas costumam pensar: 'Eu tenho que', o que renuncia ao seu direito de escolher e leva a agir sem intenção. Em contraste, os essencialistas adotam a mentalidade de 'Eu escolho', que reconhece e exercita seu poder de escolha, levando-os a tomar decisões mais intencionais.

4.Pergunta

De acordo com o autor, qual é o cerne de ser um essencialista?

Resposta:No cerne de ser um essencialista está uma

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

consciência e reconhecimento ampliados de nossa habilidade de escolher. Os essencialistas entendem que, apesar das pressões externas, sua capacidade de fazer escolhas conscientes é um poder inabalável dentro deles.

5.Pergunta

Por que é importante exercitar conscientemente nossa capacidade de escolher?

Resposta:Exercitar conscientemente nossa capacidade de escolher é crucial porque nos impede de nos tornarmos produto das escolhas de outros ou de nossas decisões passadas. Isso nos empodera a assumir o controle de nossas vidas e tomar decisões alinhadas com nossos verdadeiros valores e objetivos.

6.Pergunta

Que ação o autor recomenda para melhorar nossa capacidade de escolher?

Resposta:O autor recomenda praticar ativamente a mentalidade da escolha em todas as áreas de nossas vidas, reconhecer que, embora possamos não controlar todas as

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

opções externas, sempre temos o poder de escolher como respondemos a elas.

7.Pergunta

Qual é a realização libertadora mencionada pelo autor a respeito das escolhas?

Resposta:A realização libertadora é que, enquanto as opções podem ser retiradas, nossa habilidade essencial de escolher — nosso livre-arbítrio — não pode ser retirada ou dada; só pode ser esquecida.

8.Pergunta

Como o autor ilustra as consequências de esquecer nossa capacidade de escolher?

Resposta:O autor ilustra as consequências de esquecer nossa capacidade de escolher discutindo como os indivíduos podem lentamente renunciar ao seu poder, levando a um estado de impotência aprendida onde eles param de tentar ou se sobrecarregam em um esforço fútil para recuperar a autonomia, muitas vezes sem perceber que estão fazendo isso.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Capítulo 3 | DISCERNIR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Que lição podemos aprender com o Boxer em A Revolução dos Bichos sobre o trabalho duro?

Resposta:O comprometimento incansável de Boxer em "trabalhar mais" acaba levando à sua queda, destacando a trágica realidade de que um esforço maior não necessariamente resulta em resultados positivos. Em vez de apenas enfrentar os desafios, devemos avaliar se nossos esforços estão alinhados com a conquista de resultados significativos.

2.Pergunta

Como podemos discernir entre os triviais muitos e os vitais poucos em nossos esforços?

Resposta:Aplicando o Princípio de Pareto, podemos reconhecer que 20% dos nossos esforços frequentemente levam a 80% dos nossos resultados. Isso significa que devemos nos concentrar nas poucas tarefas que geram maior valor, em vez de nos espalhar por muitas menos impactantes.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

3.Pergunta

Como o exemplo do chef Ferran Adrià ilustra o princípio de 'menos, mas melhor'?

Resposta:Ferran Adrià reduz os pratos tradicionais à sua essência e comanda um restaurante altamente exclusivo, priorizando qualidade e inovação em vez de quantidade. Isso mostra que, ao se concentrar na criação de experiências excepcionais, ele alcança maior impacto e reconhecimento.

4.Pergunta

Qual é a importância da estratégia de investimento de Warren Buffett?

Resposta:Warren Buffett enfatiza fazer apenas alguns investimentos significativos e nutri-los ao longo do tempo, ilustrando que às vezes menos ação leva a resultados superiores. Sua abordagem demonstra o poder da tomada de decisões focadas, baseada em uma profunda convicção.

5.Pergunta

Como podemos começar a mudança em direção ao essencialismo?

Resposta:Para abraçar o essencialismo, começamos a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

distinguir entre o que é realmente importante e o que não é. Isso pode começar com pequenas decisões e gradualmente se expandir para áreas mais significativas, exigindo uma mudança de mentalidade para priorizar oportunidades de alto valor.

6.Pergunta

Por que é importante que pessoas capazes aprendam a se desapegar da crença de que tudo é importante?

Resposta:Manter a crença de que tudo é igualmente importante pode impedir que pessoas capazes alcancem seu máximo potencial. Ao aprender a priorizar e focar no que realmente importa, elas podem maximizar seu impacto e contribuição.

7.Pergunta

Qual é o impacto da lei do poder do esforço e resultados na nossa compreensão de produtividade?

Resposta:A lei do poder sugere que certos esforços geram resultados desproporcionalmente maiores, o que significa que nem todo trabalho é igual. Reconhecer isso nos permite

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

identificar e investir em atividades de alto impacto que podem melhorar significativamente os resultados.

8.Pergunta

Como a mentalidade do Essencialista leva a melhores escolhas tanto na vida pessoal quanto profissional?

Resposta:Ao adotar uma mentalidade de Essencialista, os indivíduos podem filtrar inúmeras oportunidades e dizer não a distrações, assim abrindo caminho para pursue que realmente promovem seus objetivos e aspirações.

9.Pergunta

O que significa praticar discernimento como um Essencialista?

Resposta:Praticar discernimento como um Essencialista envolve dedicar tempo para avaliar opções e identificar quais caminhos oferecem mais valor, levando a escolhas mais estratégicas e impactantes, em vez de apressadas ou superficiais.

10.Pergunta

Como entender a falta de importância de praticamente tudo pode nos empoderar em nosso dia a dia?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Compreender que a maioria das coisas é irrelevante nos ajuda a focar no que realmente importa, permitindo-nos investir energia e recursos em atividades que geram resultados significativos e contribuem de forma significativa para nossos objetivos.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Ler, Compartilhar, Empoderar

Conclua Seu Desafio de Leitura, Doe Livros para Crianças Africanas.

O Conceito

BOOKS FOR AFRICA × ×

Esta atividade de doação de livros está sendo realizada em conjunto com a Books For Africa.Lançamos este projeto porque compartilhamos a mesma crença que a BFA: Para muitas crianças na África, o presente de livros é verdadeiramente um presente de esperança.

A Regra

Ganhe 100 pontos → **Resgate um livro** → **Doe para a África**

Seu aprendizado não traz apenas conhecimento, mas também permite que você ganhe pontos para causas beneficentes! Para cada 100 pontos ganhos, um livro será doado para a África.

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 4 | COMPENSAÇÃO| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Por que é importante fazer escolhas difíceis na vida pessoal e profissional?

Resposta:Fazer escolhas difíceis é essencial para criar uma estratégia focada e coerente, seja nos negócios ou na vida pessoal. Por exemplo, Herb Kelleher na Southwest Airlines fez escolhas conscientes para oferecer menos serviços a fim de manter custos baixos e atrair clientes sensíveis ao preço. Na vida pessoal, não reconhecer essas escolhas pode levar ao excesso de compromissos e estresse, à medida que as pessoas tentam equilibrar muitas responsabilidades sem clareza sobre o que realmente importa.

2.Pergunta

Como a Southwest Airlines teve sucesso ao focar em escolhas difíceis?

Resposta:A Southwest Airlines teve sucesso ao fazer

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

escolhas deliberadas, como optar por não servir refeições ou oferecer assentos na primeira classe. Essas decisões foram planejadas para reduzir custos e atender a um segmento específico de mercado. Ao permanecer fiel ao seu modelo de companhia aérea de baixo custo, eles se diferenciaram dos concorrentes que tentaram combinar várias estratégias, levando à confusão e ineficiência.

3.Pergunta

O que é 'straddling' e por que é uma estratégia fraca?

Resposta:'Straddling' é quando uma empresa tenta manter sua estratégia existente enquanto simultaneamente adota elementos da estratégia de um concorrente. Isso cria um modelo de negócios conflitante, levando a ineficiências e desempenho abaixo do esperado, como visto com a Continental Airlines, que tentou imitar as práticas da Southwest sem um compromisso total. Isso resultou em perdas financeiras e uma queda na qualidade do serviço.

4.Pergunta

Que lição a experiência de Erin Callan ensina sobre

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

escolhas difíceis?

Resposta:A experiência de Erin Callan destaca os perigos de negligenciar as escolhas difíceis. Ao permitir que seu trabalho consumisse toda a sua vida ao longo do tempo, ela perdeu seus limites e satisfação pessoal. Sua história serve como um lembrete para fazer escolhas conscientes sobre onde alocamos nosso tempo e energia, em vez de deixar as circunstâncias ditarem nossos compromissos.

5.Pergunta

Como o Credo da Johnson & Johnson ilustra a importância das escolhas difíceis?

Resposta:O Credo da Johnson & Johnson forneceu uma hierarquia clara de prioridades que guiou as decisões difíceis durante a crise do Tylenol, enfatizando a segurança do cliente em detrimento dos lucros imediatos. Essa clareza permitiu que fizessem escolhas difíceis que, em última análise, preservaram sua reputação e confiança a longo prazo, demonstrando como valores definidos podem facilitar a tomada de decisões essenciais.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

6.Pergunta

Como a pergunta 'Qual problema eu quero?' pode mudar nossa perspectiva sobre escolhas?

Resposta:Reformular a pergunta para 'Qual problema eu quero?' fortalece uma mentalidade de Essencialismo. Isso convida a pessoa a escolher estrategicamente seus compromissos com base no que melhor se alinha aos seus valores e objetivos centrais, em vez de tentar fazer tudo. Essa mudança de pensamento encoraja escolhas mais deliberadas e significativas, o que pode levar a uma maior satisfação e sucesso tanto na vida pessoal quanto profissional.

7.Pergunta

De que maneira as escolhas difíceis podem ser vistas como oportunidades?

Resposta:As escolhas difíceis podem ser vistas como oportunidades porque nos obrigam a avaliar nossas opções e priorizar o que realmente importa. Ao fazer escolhas intencionais, como um pai que decide limitar atividades extracurriculares para passar mais tempo com os filhos,

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

podemos aumentar nosso foco e, em última análise, alcançar os resultados que realmente desejamos.

8.Pergunta

Quais passos práticos os indivíduos podem adotar para abraçar as escolhas difíceis?

Resposta:Os indivíduos podem abraçar as escolhas difíceis definindo prioridades claras, revisando regularmente seus compromissos e fazendo perguntas instigantes sobre suas escolhas. Alocar tempo para reflexão, tomada de decisão deliberada e discussões abertas com familiares ou colegas pode ajudar a garantir que as escolhas difíceis sejam feitas conscientemente e pelos motivos certos.

Capítulo 5 | FUGA| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Por que é importante ter solidão para um trabalho sério?

Resposta:A solidão permite uma reflexão profunda e promove clareza, permitindo que os indivíduos inovem e cresçam. Frank O'Brien enfatiza que, sem reservar um tempo para escapar e pensar, os

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

funcionários não conseguem discernir o que é realmente essencial do trivial.

2.Pergunta

Que prática Frank O'Brien implementa para promover o pensamento entre seus funcionários?

Resposta:Ele realiza uma 'Segunda-Feira Sem Chamadas' mensal, onde todos os funcionários se reúnem para pensar e conversar, livres de distrações como telefones e e-mails, criando assim um espaço para avaliar prioridades.

3.Pergunta

Como a excessiva ocupação afeta a tomada de decisões?

Resposta:Estar muito ocupado pode impedir os indivíduos de dar um passo atrás para avaliar suas situações, levando à ineficiência e a oportunidades perdidas de crescimento e mudança.

4.Pergunta

Qual a importância do design na d.school de Stanford?

Resposta:A d.school incorpora elementos de design, como assentos desconfortáveis, para incentivar movimento e interação, promovendo um ambiente onde os indivíduos

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

podem se envolver melhor e pensar de forma criativa.

5.Pergunta

Como um Essencialista aborda as oportunidades em comparação a um Não Essencialista?

Resposta:Um Essencialista dedica tempo para explorar e discernir opções de forma cuidadosa, enquanto um Não Essencialista reage impulsivamente às demandas ou oportunidades mais recentes.

6.Pergunta

O que Sir Isaac Newton fez para criar o espaço necessário para suas descobertas?

Resposta:Newton se isolou por dois anos para se concentrar exclusivamente em seu trabalho, o que lhe permitiu explorar e desenvolver suas teorias sobre a gravitação universal.

7.Pergunta

O que Jeff Weiner faz para garantir que tenha tempo focado durante seu dia de trabalho?

Resposta:Jeff Weiner agenda blocos de espaço em branco em seu calendário especificamente para pensar e processar, o que ele considera uma ferramenta vital de produtividade.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

8.Pergunta

Como alguém pode incorporar uma 'Semana de Pensamento' em sua rotina diária?

Resposta:Ao reservar um tempo a cada dia para ler literatura que amplie a perspectiva, como textos clássicos ou inspiradores, é possível cultivar hábitos de pensamento que melhoram a clareza e o foco gerais.

9.Pergunta

Qual é a filosofia abrangente que emerge das práticas discutidas neste capítulo?

Resposta:Criar um espaço intencional para escapar da correria é essencial para a reflexão e o foco, permitindo que os indivíduos clarifiquem o que realmente importa e aprimorem suas contribuições.

Capítulo 6 | OLHAR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual é a lição essencial que Nora Ephron aprendeu com seu professor de jornalismo sobre narrativa?

Resposta:Nora Ephron aprendeu que o jornalismo não se resume apenas a apresentar os fatos, mas a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

compreender o significado mais profundo por trás deles—essencialmente, encontrar o 'lead' ou a mensagem central que revela por que os fatos são importantes.

2.Pergunta

Como o caso do Voo 401 da Eastern Air Lines ilustra a importância de ver o quadro geral?

Resposta:A queda do Voo 401 ocorreu não por falha mecânica, mas porque a fixação da equipe em um detalhe menor—o indicador do trem de pouso—fez com que perdessem de vista uma questão muito mais crítica: manter a altitude correta. Isso enfatiza a necessidade de se concentrar em problemas abrangentes em vez de se perder em detalhes triviais.

3.Pergunta

O que podemos aprender com Thomas Friedman sobre filtrar informações essenciais?

Resposta:Thomas Friedman exemplifica a prática da escuta ativa e do filtragem de informações ao focar no que não está

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

sendo dito nas conversas, assim refinando os insights essenciais que outros podem ignorar.

4.Pergunta

Que passos práticos alguém pode dar para se tornar um jornalista da própria vida?

Resposta:Um passo eficaz é manter um diário com o princípio de escrever menos no início, o que incentiva a prática consistente. Além disso, revisar as entradas do diário periodicamente ajuda a discernir padrões e identificar o 'lead' das experiências passadas.

5.Pergunta

Qual foi a principal percepção que Jane Chen e sua equipe ganharam ao observar as necessidades de famílias em países em desenvolvimento?

Resposta:Ao se envolver diretamente com a comunidade, eles descobriram que a maioria dos partos ocorria em casa sem eletricidade, o que redirecionou seu foco para a criação de um incubador seguro e acessível que não exigisse energia, elaborando assim uma solução prática para o problema.

6.Pergunta

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Como a abordagem de Mariam Semaan demonstra a importância do conhecimento e da perspectiva no jornalismo?

Resposta:Mariam Semaan enfatizou que um jornalismo eficaz requer uma compreensão profunda do contexto, levando-a a identificar detalhes negligenciados, e ao interpretar as perspectivas de diversas partes interessadas, obteve insights que iluminaram os motivos subjacentes da história.

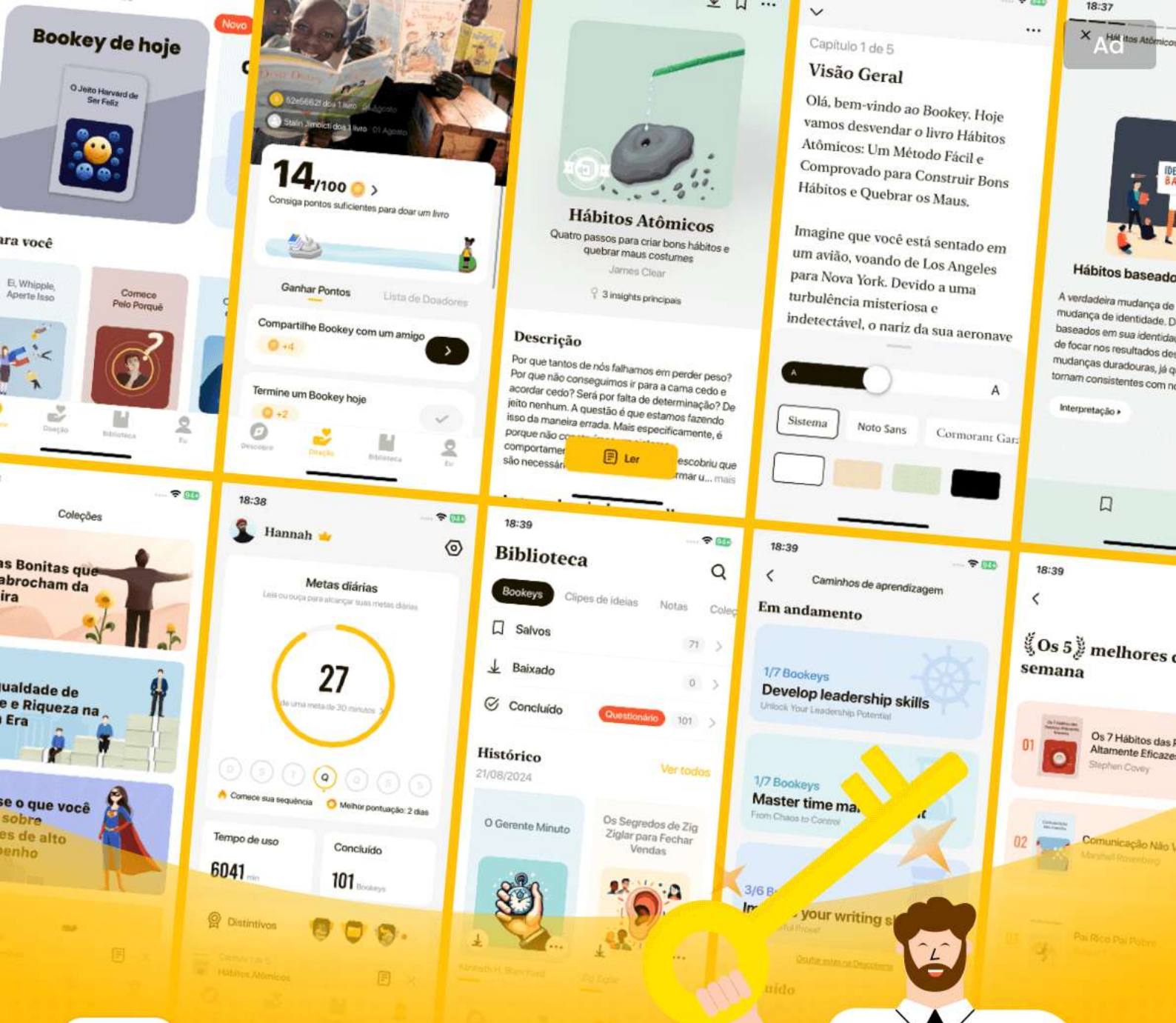
7.Pergunta

Por que esclarecer a pergunta é crucial na resolução de problemas, como ilustrado pela equipe de Elay Cohen?

Resposta:Esclarecer a pergunta impede que as conversas se tornem confusas e ajuda a focar a equipe em seus verdadeiros objetivos, permitindo que eles organizem seus pensamentos, tomem decisões informadas e, em última instância, encontrem soluções eficientes.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar



As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

Escanear para baixar

Capítulo 7 | BRINCAR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Como o brincar contribui para a criatividade e a exploração?

Resposta:Brincar amplia nossas perspectivas ao nos permitir enxergar possibilidades que, de outra forma, poderíamos ignorar. Isso nos incentiva a desafiar suposições antigas e a estar abertos a novas ideias. Avanços criativos significativos, como a percepção de Colombo de que o mundo era redondo ou os experimentos mentais de Einstein, ocorreram durante momentos de brincadeira.

2.Pergunta

Por que é importante restaurar o brincar na vida adulta, segundo o texto?

Resposta:Restaurar o brincar na vida adulta é crucial porque rejuvenesce nosso espírito, aumenta a criatividade e alivia o estresse. Ao abraçar o brincar, reavivamos nossa criança interior, melhorando nosso bem-estar e capacidades

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

inovadoras.

3.Pergunta

Qual é a percepção negativa do brincar discutida no capítulo?

Resposta:O capítulo comenta sobre a percepção de que brincar é trivial e uma perda de tempo, uma crença que se carrega da infância para a vida adulta. Essa mentalidade muitas vezes prejudica a criatividade dos indivíduos em ambientes de trabalho e na educação.

4.Pergunta

Quais são as três maneiras específicas pelas quais o brincar alimenta a exploração?

Resposta:1. Brincar amplia a gama de opções disponíveis para nós, ajudando-nos a ver novas possibilidades.

2. Brincar atua como um antídoto contra o estresse, permitindo melhor funcionamento cognitivo e exploração.

3. Brincar melhora a função executiva, auxiliando no planejamento, na priorização e na tomada de decisões.

5.Pergunta

Como as empresas modernas normalmente veem o

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

brincar?

Resposta:Muitas empresas modernas veem o brincar como não essencial, priorizando a eficiência e a produtividade em detrimento da criatividade e da exploração. Isso leva frequentemente a uma cultura de trabalho que desencoraja o engajamento lúdico.

6.Pergunta

Quais são alguns exemplos práticos de empresas que promovem a ludicidade?

Resposta:Exemplos incluem as aulas de improviso do Twitter, ambientes de reuniões não convencionais da IDEO e os designs de escritório lúdicos do Google. Essas iniciativas ilustram um esforço deliberado para cultivar uma atmosfera de criatividade.

7.Pergunta

Que conselho Stuart Brown oferece para reconectar-se com o brincar?

Resposta:Stuart Brown sugere explorar nosso passado em busca de memórias do que nos empolgava quando éramos

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

crianças. Ao identificar essas experiências alegres, podemos encontrar maneiras de recriar formas semelhantes de brincar em nossas vidas adultas.

8.Pergunta

Como o brincar é essencial para o desenvolvimento humano, segundo a pesquisa mencionada?

Resposta:Pesquisas indicam que o brincar é crucial para o desenvolvimento cognitivo e a sobrevivência, conforme observado em ursos-pardos. Maior engajamento em brincadeiras está correlacionado com melhor adaptabilidade e comportamento criativo, ilustrando sua importância para o desenvolvimento geral.

9.Pergunta

Como o estresse se relaciona com a criatividade, com base nas percepções do capítulo?

Resposta:O estresse impacta negativamente a criatividade ao ativar a amígdala, o que prejudica a função cognitiva e a exploração. Engajar-se em brincadeiras ajuda a aliviar o estresse, restaurando a clareza necessária para o pensamento

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

criativo.

10.Pergunta

De que maneiras o brincar imaginativo e o trabalho se intersectam no processo criativo?

Resposta:O brincar imaginativo estimula tanto o raciocínio lógico quanto a exploração sem limites, mesclando o pensamento estruturado com a criatividade. Muitas inovações significativas surgiram durante experimentos lúdicos, demonstrando a sinergia entre brincar e trabalhar.

Chapter 8 | SLEEP| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Why is protecting our sleep considered essential according to 'Essentialism'?

Resposta:Protecting our sleep is essential because sleep is a vital asset for maintaining our mental and physical health. It is foundational for our ability to think clearly, make sound decisions, and perform at high levels. Lack of sleep can lead not only to health issues, as illustrated by Geoff's story of burnout, but

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

also to decreased productivity and creativity.

Ensuring adequate rest allows us to operate at our best, thus enabling us to contribute more effectively in our personal and professional lives.

2.Pergunta

What lesson did Geoff learn about productivity and sleep after his ordeal?

Resposta:Geoff learned that the common misconception of reducing sleep to gain more productive hours is fundamentally flawed. Instead, he realized that adequate sleep actually enhances productivity, allowing for clearer thinking and higher performance. He emphasized that true productivity comes from being well-rested, which enables us to tackle challenges with energy and creativity rather than fatigue.

3.Pergunta

How did the perception of sleep change for the author and what evidence supports that change?

Resposta:Initially, the author viewed sleep as a waste of time

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

and a sign of weakness. However, after encountering research that linked quality sleep with enhanced productivity and creativity, the author recognized sleep's critical role in performance. Studies showed that top performers, like the best violinists, incorporated enough sleep into their routines, which allowed them to practice more efficiently and effectively, illustrating that rest is essential for peak performance.

4.Pergunta

What specific strategies do Essentialists employ to prioritize sleep?

Resposta:Essentialists prioritize sleep by scheduling it into their lives, treating it as a non-negotiable part of their daily routine. They recognize the trade-off of doing one less thing in order to ensure they get adequate rest, thereby positioning themselves for greater success and creativity later. This includes creating environments conducive to sleep and fostering cultures that value rest, as seen in progressive companies like Google.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

5.Pergunta

How does sleep contribute to decision-making and prioritization?

Resposta:Sleep contributes significantly to decision-making and prioritization by enhancing cognitive functions, including memory retention, problem-solving skills, and the ability to make connections between ideas. A well-rested mind can discern what is important from what is not, thus enabling more effective prioritization of tasks and goals.

6.Pergunta

What cultural shift regarding sleep is discussed in 'Essentialism'?

Resposta:The cultural shift discussed in 'Essentialism' is the growing recognition that sleep is not a sign of laziness but rather a necessity for high performance and a status symbol among successful individuals. Influential leaders now openly advocate for proper sleep, challenging the previous glorification of sleep deprivation as a badge of honor in the high-achieving world.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

7.Pergunta

What actions can individuals take to foster a culture that values sleep in their workplace?

Resposta:Individuals can advocate for workplace policies that prioritize sleep, such as allowing flexible hours after late work nights, encouraging nap breaks, and promoting discussions around the benefits of sleep. By doing so, they can influence a cultural shift within their organizations that recognizes rest as essential to high performance, mirroring practices in work environments that understand the importance of 'protecting the asset'.

8.Pergunta

What did Geoff's experience highlight about the need for life balance?

Resposta:Geoff's experience highlighted the critical importance of work-life balance, illustrating that relentless ambition without adequate self-care ultimately leads to burnout. His journey reinforced the idea that stepping back to focus on one's well-being is not a sign of weakness but a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

strategy for long-term effectiveness and fulfillment.

Capítulo 9 | SELECIONAR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual é o princípio-chave de Derek Sivers em relação à tomada de decisões?

Resposta:O princípio-chave é aplicar critérios extremos às suas escolhas: se você não sente um 'com certeza!' absoluto sobre algo, então é um não. Isso ajuda a tomar decisões mais seletivas.

2.Pergunta

O que envolve a Regra dos 90 Porcento?

Resposta:Ela sugere que, se uma opção receber uma pontuação abaixo de 90 por cento no critério mais crucial, você deve rejeitá-la de imediato. Este princípio evita que você fique preso na indecisão ou se contente com escolhas medianas.

3.Pergunta

Como a aplicação de critérios seletivos beneficia a tomada de decisões?

Resposta:Ao aplicar critérios seletivos, você pode reduzir

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

conscientemente as opções, diminuir a sobrecarga e garantir que as alternativas que você persegue estejam realmente alinhadas com o que é essencial e gratificante na sua vida.

4.Pergunta

Você pode dar um exemplo de como aplicar critérios seletivos na contratação?

Resposta:A Vitsoe implementa um processo de contratação rigoroso onde se concentram em encontrar a adequação cultural perfeita. Eles priorizam se os candidatos geram um 'sim claro' durante múltiplas entrevistas e avaliações, até mesmo rejeitando candidatos qualificados se houver qualquer dúvida.

5.Pergunta

Qual desafio Enric Sala exemplifica em relação às oportunidades de carreira?

Resposta:Enric Sala demonstra o desafio de navegar entre oportunidades de carreira, mostrando a importância de focar em sua verdadeira paixão - a conservação marinha - em vez de se desviar por oportunidades boas, mas não essenciais.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

6.Pergunta

Que processo sistemático pode ser usado para avaliar oportunidades que surgem?

Resposta:Escreva a oportunidade, identifique três critérios mínimos para que ela seja considerada e liste três critérios extremos que a oportunidade deve atender para ser aprovada.

7.Pergunta

Por que é importante dizer 'não' a oportunidades?

Resposta:Dizer não a oportunidades não essenciais permite que você se concentre no que realmente importa e possibilita perseguir suas maiores contribuições sem se distrair com tarefas menos significativas.

8.Pergunta

Como a concentração em oportunidades pode levar à diferenciação nos negócios?

Resposta:Ao se concentrar em áreas de especialização menos comuns, como Nancy Duarte fez com design de apresentações, as empresas podem se tornar líderes em mercados de nicho em vez de continuarem como generalistas.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

9.Pergunta

Qual é a metáfora usada para desentulhar as escolhas da vida?

Resposta:A metáfora compara desentulhar sua vida a limpar um armário: assim como você deve manter apenas as roupas que realmente ama, de forma similar, na vida, você deve se envolver apenas em atividades que lhe tragam alegria e satisfação.

10.Pergunta

Qual é a pergunta essencial que se deve fazer ao enfrentar prioridades concorrentes?

Resposta:A pergunta essencial a ser feita é: 'No que eu vou dizer não?' Isso ajuda a esclarecer as verdadeiras prioridades e cria a oportunidade para contribuições essenciais.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie 1000+ títulos, 80+ tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

duct & Brand | Liderança & Colaboração | Gerenciamento de Tempo | Relacionamento & Comunica

Estratégia de Negócios | Criatividade | Memórias | Conheça a Si Mesmo | Psicologia Po

mpreendedorismo | História Mundial | Comunicação entre Pais e Filhos | Autocuidado | Mi

Visões dos melhores livros do mundo

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 10 | CLAREZA| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual é o primeiro passo para alcançar clareza de propósito segundo o Essencialismo?

Resposta:O primeiro passo é eliminar o que não é essencial e garantir que você possa concentrar suas energias em atividades que realmente têm significado para você.

2.Pergunta

Por que ter um propósito claro é importante para equipes e indivíduos?

Resposta:Um propósito claro fomenta motivação, cooperação e previne confusão, estresse e frustração, levando a maiores avanços e inovações.

3.Pergunta

Quais são as consequências da falta de clareza em papéis profissionais?

Resposta:Sem clareza, as equipes se concentram em atividades não essenciais, engajam-se em comportamentos políticos para ganhar favores e falham em coordenar esforços

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

em direção a contribuições significativas.

4.Pergunta

Como uma intenção essencial impacta a tomada de decisão?

Resposta:Uma intenção essencial simplifica a tomada de decisão ao eliminar várias opções, proporcionando um foco claro para ações e escolhas futuras.

5.Pergunta

Você pode dar um exemplo de uma intenção essencial bem definida?

Resposta:A intenção essencial de Martha Lane Fox era 'colocar todos no Reino Unido online até o final de 2012', que era concreta, inspiradora e mensurável.

6.Pergunta

Quais armadilhas comuns as equipes enfrentam quando faltam clareza?

Resposta:As equipes podem se tornar sem liderança, perseguindo interesses de curto prazo que não se alinham com a missão geral da equipe, causando esforços conflitantes e reduzindo a eficácia.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

7.Pergunta

Como os indivíduos podem descobrir sua intenção essencial?

Resposta:Os indivíduos podem descobrir sua intenção essencial perguntando: 'Se eu pudesse ser verdadeiramente excelente em apenas uma coisa, qual seria?' Isso ajuda a focar no que realmente importa.

8.Pergunta

Qual é o papel da inspiração no desenvolvimento de uma declaração de propósito?

Resposta:A inspiração é crucial, pois motiva indivíduos e equipes; uma intenção essencial poderosa não apenas energiza, mas também fornece marcos concretos para o sucesso.

9.Pergunta

Como viver com intenção se relaciona ao crescimento pessoal e conquistas?

Resposta:Viver com intenção envolve tomar decisões conscientes que se alinham com os valores e objetivos centrais de uma pessoa, levando a uma vida mais plena e

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

significativa.

10.Pergunta

Qual é a essência de uma intenção essencial, conforme descrita por Greg McKeown?

Resposta:Uma intenção essencial é uma decisão estratégica e concreta que fornece clareza e direção, servindo como um guia para todas as ações e decisões subsequentes.

Chapter 11 | DARE| Perguntas e respostas

1.Pergunta

How did Rosa Parks exemplify the power of saying 'no'?

Resposta:Rosa Parks's refusal to give up her seat on a segregated bus was a courageous 'no' that catalyzed the civil rights movement. Her decision wasn't impulsive; it was rooted in a deep conviction to stand up against injustice. This example shows how a well-timed 'no' can significantly influence history and bring about change.

2.Pergunta

What challenges do people face when trying to say 'no'?

Resposta:People often face social pressures and fears of

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

disappointing others, feeling guilty, or worrying about damaging relationships. This inner conflict can lead them to agree to things they don’t truly want or cannot commit to.

3.Pergunta

Why is courage considered essential in the pursuit of Essentialism?

Resposta:Courage is crucial in Essentialism because it enables individuals to eliminate nonessential commitments. Without courage to say no, the pursuit of focusing on what matters becomes superficial and ineffective.

4.Pergunta

What lesson can we learn from Stephen R. Covey's interaction with his daughter?

Resposta:Stephen R. Covey demonstrated that prioritizing meaningful relationships over social expectations—by saying no to a dinner invitation—creates lasting memories and bonds. This illustrates that saying no is often more aligned with our true priorities.

5.Pergunta

How can clarity about what is essential help in saying

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

'no'?

Resposta:Having clarity about what truly matters to us acts like a protective force field, allowing us to say no to distractions and stay focused on our goals. When our values are clear, the decision to reject nonessential requests becomes easier.

6.Pergunta

What are some practical strategies for saying 'no' gracefully?

Resposta:1. Take an awkward pause before responding to allow for reflection. 2. Use a soft 'no' by acknowledging the request but emphasizing your current commitments. 3. Politely check your calendar before making a decision. 4. Reflect on the trade-offs involved in saying yes. 5. Use humor to ease the situation. 6. Clearly communicate your priorities without sounding vague.

7.Pergunta

How does saying 'no' contribute to earning respect?

Resposta:Saying 'no' can initially lead to disappointment or

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

annoyance, but ultimately it establishes a reputation for valuing one’s time and commitments, which garners respect from others. People appreciate those who stand firm in their priorities.

8.Pergunta

What does it mean to differentiate relationships from requests when saying 'no'?

Resposta:Separating the request from the person helps us to deny a request without rejecting the individual. This mindset allows for clearer decisions and communication, reducing any guilt associated with saying no.

9.Pergunta

Why is it important to remember that everyone is 'selling' something?

Resposta:Recognizing that everyone has their own agenda and is essentially selling ideas or requests allows us to approach each situation thoughtfully. It enables us to be selective about where we invest our time and energy.

10.Pergunta

How can one use humor in declining an invitation or

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

request?

Resposta:Using humor can diffuse tension when saying no. For example, replying with a light-hearted comment can illustrate your position while maintaining a friendly tone, making it easier to decline without damaging the relationship.

11.Pergunta

What is the significance of practicing the art of saying 'no'?

Resposta:With practice, individuals develop a repertoire of responses that can be used to decline requests gracefully and confidently. This skill is vital in managing one's time and priorities effectively, ultimately leading to a more meaningful, focused life.

Chapter 12 | UNCOMMIT| Perguntas e respostas

1.Pergunta

What is sunk-cost bias and how does it affect decision-making?

Resposta:Sunk-cost bias is the tendency to continue

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

investing in a project or commitment despite knowing it is a losing proposition, simply because we have already invested time, money, or effort into it. For example, we might stay in a bad movie until the end because we paid for the ticket, or persist in a failing venture because we've already poured resources into it. This creates a cycle of further investment that can lead us to ignore better opportunities or the reality that it's time to cut our losses.

2.Pergunta

How can one overcome the endowment effect when making decisions?

Resposta:To overcome the endowment effect—where we overvalue what we own—it's useful to frame decisions as if we didn't own the item or commitment. Instead of asking, 'How much do I value this?' we might ask, 'If I didn't own this, how much would I be willing to pay for it?' This shift in perspective helps reduce the irrational attachment that comes

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

from ownership.

3.Pergunta

What is the importance of admitting to mistakes, according to the chapter?

Resposta:Admitting to mistakes is crucial because it allows us to move on and learn from the experience. If we refuse to accept that a commitment is no longer beneficial, we end up wasting even more time and resources. Recognizing that a past decision was not wise gives us the opportunity to make better choices in the future.

4.Pergunta

What is a reverse pilot, and how can it help in decision-making?

Resposta:A reverse pilot is a technique where you test the impact of removing a commitment or activity instead of adding one. For instance, by stopping a routine report at work temporarily, you can measure whether it significantly contributes to business goals. This low-risk approach can help evaluate the necessity of commitments and can lead to

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

more informed, essential decisions.

5.Pergunta

How can pausing before making a commitment reduce regret in decision-making?

Resposta:Taking a moment to pause before committing allows for clear thinking about whether the engagement is truly essential. Reflecting on the potential costs, benefits, and relevance of the commitment reduces the likelihood of agreeing to something out of habit or social pressure, ultimately leading to more meaningful engagements.

6.Pergunta

What role does fear of wasting investment play in decision-making?

Resposta:Fear of wasting past investments often traps individuals into continuing on paths that no longer serve them. This mindset, ingrained through life experience, can prevent us from making rational choices that are in our best interest. Understanding that not acting can lead to further waste is key to breaking this cycle.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

7.Pergunta

How does the concept of zero-based budgeting apply to personal commitments?

Resposta:Zero-based budgeting involves reassessing all commitments from scratch rather than building on past assumptions. Applying this concept to personal commitments means evaluating each project, relationship, or obligation based on current relevance and value, rather than past engagement. This can help eliminate nonessential activities and focus on what truly matters.

8.Pergunta

What is the status quo bias and how can it impact your decision-making?

Resposta:The status quo bias is the tendency to continue with current practices simply because they are familiar, even if they are no longer effective. It can hinder innovation and improvement because we're often hesitant to change something that seems 'normal.' Challenging this bias requires actively questioning whether existing commitments still

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

serve a purpose.

9.Pergunta

Why is it important to stop making casual commitments and how can we do that?

Resposta:Casual commitments often lead to overextending ourselves without real intent to follow through. To avoid this, pause and think before agreeing to new commitments. Ask yourself if it aligns with your essential priorities. By acknowledging this tendency, we can cultivate a more intentional approach to our time and energy.

10.Pergunta

What is the key takeaway from the chapter about uncommitting?

Resposta:The key takeaway is that learning to uncommit is an essential skill for becoming an Essentialist. It empowers us to cut losses, reassess our investments in various aspects of life, and prioritize activities that truly matter. Embracing the discomfort of saying no or stepping back from commitments enables greater focus and productivity.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

11:12
Capítulo 1 de 5
Visão Geral
Olá, bem-vindo ao Bookey. Hoje vamos explorar o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida.
Nós nos comunicamos com os outros todos os dias. Se prestarmos mais atenção às maneiras como falamos e aos nossos sentimentos em relação a várias formas de conversa, perceberemos que algumas palavras podem ser extremamente prejudiciais. Por exemplo, há negações verbais, interrupções rudes e julgamentos casuais. Agora, o livro Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem de Vida nos ensinará uma nova maneira de comunicação, permitindo-nos evitar tais danos e obter mais amor e felicidade
11:12
Comunicação Não Violenta
Uma linguagem da vida
Marshall Rosenberg
Descrição
Ler

Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros

Conteúdo de 30min
Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.

Clipes de Ideias de 3min
Impulsione seu progresso.

Questionário
Verifique se você dominou o que acabou de aprender.

E mais
Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 13 | EDITAR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

O que significa editar no contexto do Essencialismo?

Resposta:No contexto do Essencialismo, editar representa a eliminação deliberada de elementos não essenciais para se concentrar no que realmente importa. Enfatiza a remoção de distrações e atividades irrelevantes para aumentar a clareza e a eficácia na vida de uma pessoa.

2.Pergunta

Como o conceito de edição se aplica à tomada de decisão?

Resposta:Editar na tomada de decisão envolve eliminar opções que podem confundir nossas escolhas e dificultar decisões. Ao eliminar opções boas, mas não essenciais, podemos simplificar as decisões, permitindo que nos concentremos nas melhores escolhas.

3.Pergunta

Quais são os quatro princípios de edição que podem ser aplicados à vida?

Resposta:Os quatro princípios de edição que podem ser

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

aplicados à vida incluem: 1. Cortar opções que confundem e ofuscam a mensagem; 2. Condensar ideias e atividades para fazer cada momento contar; 3. Corrigir ações ou decisões para alinhar-se com nosso propósito central; e 4. Saber quando fazer menos e exercer contenção em nossas contribuições.

4.Pergunta

Como a condensação impacta a produtividade e a eficácia?

Resposta:A condensação permite maior produtividade ao focar em atividades essenciais que oferecem maior valor. Ela elimina etapas ou comunicações desnecessárias para otimizar esforços e maximizar resultados significativos.

5.Pergunta

Como entender a intenção geral de uma pessoa pode ajudar na edição da vida?

Resposta:Entender a intenção geral de uma pessoa capacita o indivíduo a avaliar regularmente se suas atividades estão alinhadas com seus verdadeiros objetivos. Essa clareza

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

permite edições eficazes, garantindo que as ações permaneçam alinhadas com os objetivos importantes da vida.

6.Pergunta

Qual é o papel da contenção no processo de edição?

Resposta:A contenção na edição significa saber quando se abster de mudanças ou comentários desnecessários, permitindo que as coisas se desenrolem naturalmente. Editores eficazes costumam fazer menos em vez de mais, destacando a importância de ser deliberado nas intervenções.

7.Pergunta

Como a edição se relaciona ao crescimento pessoal e à contribuição?

Resposta:A edição facilita o crescimento pessoal ao ajudar os indivíduos a focar sua energia e tempo em relacionamentos e atividades que realmente importam. Ao cortar intencionalmente distrações, os indivíduos podem cultivar contribuições mais profundas para suas vidas e comunidades.

8.Pergunta

Você pode fornecer um exemplo de edição na vida diária?

Resposta:Um exemplo de edição na vida diária pode ser

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

escolher não participar de uma reunião semanal repetitiva que agrega pouco valor, optingando em vez disso por verificar com os colegas depois. Essa escolha economiza tempo e permite que o indivíduo utilize esse tempo em trabalhos mais significativos.

9.Pergunta

Por que é importante fazer da edição um processo contínuo?

Resposta:Fazer da edição um processo contínuo ajuda a prevenir o acúmulo de compromissos ou distrações desnecessárias, permitindo ajustes menores e gerenciáveis em vez de mudanças avassaladoras. Isso promove adaptabilidade e clareza na realização de metas essenciais.

Capítulo 14 | LIMITE| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Que lição Jin-Yung aprendeu sobre a definição de limites em seu ambiente de trabalho?

Resposta:Jin-Yung aprendeu que estabelecer limites pode empoderar não apenas a si mesma, mas

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

também aqueles ao seu redor. Ao dizer 'Não' a trabalho extra, ela permitiu que seu gerente reavaliase suas expectativas e desenvolvesse dinâmicas de equipe mais saudáveis. Esse ato de estabelecer limites abriu oportunidades para respeito mútuo e mudanças necessárias.

2.Pergunta

Como os limites podem ser percebidos de maneira diferente pelos Não Essencialistas e pelos Essencialistas?

Resposta:Os Não Essencialistas veem os limites como limitantes e constritivos, acreditando que eles prejudicam sua produtividade. Em contraste, os Essencialistas enxergam os limites como libertadores e protetores, permitindo-lhes concentrar-se em suas tarefas essenciais sem serem desviados por demandas desnecessárias de outros.

3.Pergunta

Qual é a principal lição da experiência de Clayton Christensen com a definição de limites?

Resposta:A experiência de Clayton Christensen ensinou-lhe a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

importância de um compromisso inabalável com os limites pessoais. Sua recusa em trabalhar nos finais de semana reforçou o valor de priorizar o tempo com a família, ganhando, assim, respeito por manter seus princípios.

4.Pergunta

Por que é importante articular seus limites tanto em contextos pessoais quanto profissionais?

Resposta:Articular limites ajuda os outros a entenderem suas limitações e garante que sejam respeitados, prevenindo mal-entendidos e conflitos desnecessários. Se você não consegue expressar claramente quais são seus limites, é provável que os outros não os reconheçam ou honrem.

5.Pergunta

Que metáfora Henry Cloud usou para descrever a importância dos limites?

Resposta:Henry Cloud usou a metáfora de regar o gramado de um vizinho para ilustrar os limites. Se você constantemente rega o gramado de outra pessoa (assumindo seus problemas), você negligencia o seu próprio. Os limites

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

agem como cercas que mantêm os problemas dos outros separados dos seus, permitindo que você se concentre em suas responsabilidades.

6.Pergunta

Qual é o propósito de criar contratos sociais em equipe?

Resposta:Criar contratos sociais em equipe estabelece um entendimento mútuo sobre prioridades, responsabilidades e limites. Essa abordagem proativa previne conflitos futuros e garante que todos os membros da equipe possam se concentrar em suas contribuições essenciais sem distrações desnecessárias.

7.Pergunta

O que são 'dealbreakers' e como identificá-los pode beneficiá-lo?

Resposta:Dealbreakers são situações ou solicitações que você se recusa a aceitar se não estiverem alinhadas com suas prioridades. Identificá-los ajuda você a manter o foco no que realmente importa e evita ser puxado para atividades menos essenciais que drenam seus recursos.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

8.Pergunta

Como o conceito de crianças brincando em um playground cercado se relaciona com limites pessoais?

Resposta:A história de crianças brincando em um playground cercado ilustra que os limites criam um ambiente mais seguro e habilitador. Assim como a cerca permite que as crianças tenham liberdade para explorar, limites claros em nossas vidas nos capacitam a perseguir nossos objetivos essenciais sem o medo de distrações externas.

9.Pergunta

Por que definir limites pode ter um alto custo?

Resposta:Definir limites pode ter um alto custo porque pode levar a resistência de outros que estão acostumados a que você atenda às suas solicitações. Essa ação pode representar riscos às relações profissionais ou conexões pessoais, mas, sem limites, corre-se o risco de perder o controle sobre suas prioridades essenciais.

10.Pergunta

Qual é uma maneira prática de implementar limites em sua vida?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Uma maneira prática de implementar limites é estabelecer diretrizes claras com antecedência sobre o que você aceitará e o que não aceitará em termos de compromissos de tempo e responsabilidades. Isso pode envolver escrevê-los, discuti-los com aqueles ao seu redor e aplicá-los consistentemente.

Chapter 15 | BUFFER| Perguntas e respostas

1.Pergunta

What is the concept of a buffer as explained in the book 'Essentialism'?

Resposta:A buffer is essentially an extra margin of space or time created to account for unexpected events or challenges, ensuring that we are not caught off guard. It allows us to react to the unforeseen without the stress of needing to rush or hurry, much like leaving extra space between a car and the one ahead to avoid collisions.

2.Pergunta

How does the story of Joseph share valuable lessons about preparation?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Joseph’s foresight to stockpile food during plentiful years for forthcoming famine serves as a metaphor for preparation. Instead of merely reacting to crises, having a plan and building reserves can safeguard against challenges, illustrating the importance of strategic foresight.

3.Pergunta

Why do people tend to underestimate the time needed for tasks, and how can we combat this?

Resposta:People often fall into the planning fallacy, underestimating time due to optimism or social pressures. To combat this, it is advisable to add a buffer, such as estimating tasks to take 50% longer than initially expected, thus accommodating unforeseen delays.

4.Pergunta

What parallels are drawn between essentialists and nonessentialists regarding time management?

Resposta:Nonessentialists assume things will go smoothly without interruption and often react late to surprises, resulting in rushed execution. Essentialists, however, plan

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

ahead, prepare for uncertainties, and structure their time to include buffers, promoting a more relaxed and effective approach to tasks.

5.Pergunta

Can you give an example of extreme preparation in action from the book?

Resposta:The narrative of Roald Amundsen and Robert Falcon Scott's expedition to the South Pole highlights extreme preparation. Amundsen meticulously planned for various scenarios, bringing multiple supplies and creating markers, while Scott operated under the assumption that everything would work flawlessly, leading to tragic outcomes for his team.

6.Pergunta

How can scenario planning be utilized in personal or professional projects?

Resposta:Scenario planning involves identifying potential risks and preparing for them. By applying the five recommended questions from Erwann Michel-Kerjan's risk

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

management strategy to your project, you can uncover potential pitfalls and create relevant buffers that strengthen your ability to manage the unforeseen.

7.Pergunta

What are some practical tips provided for creating a buffer in daily life?

Resposta:To create a buffer, one can adjust time estimates by adding 50% more time for tasks, engage in extreme preparation (like planning ahead for projects), and conduct scenario planning to anticipate risks, whereby preparing for worst-case scenarios leads to stronger resilience.

8.Pergunta

What can we learn from Norway's management of its oil windfall versus Britain's?

Resposta:Norway's decision to invest its oil revenue into a sovereign wealth fund instead of spending it, as Britain did, exemplifies the concept of creating a buffer for future uncertainties. This adds a lesson in fiscal responsibility and strategic foresight, preparing for potential economic

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

downturns.

9.Pergunta

How does the concept of a buffer relate to the unpredictability of life?

Resposta:Buffers are crucial because life is inherently unpredictable. They provide us the flexibility to navigate unexpected changes or setbacks, ensuring that we can maintain control and sanity rather than responding chaotically when things go wrong.

10.Pergunta

What is the core message of this chapter regarding execution and life management?

Resposta:The core message emphasizes proactive planning and preparation—building buffers and anticipating the unexpected greatly enhance our ability to execute effectively, reducing stress and friction in our personal and professional endeavors.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

App Store
Escolha dos Editores

22k avaliações de 5 estrelas

Feedback Positivo

Afonso Silva

s cada resumo de livro não só
o, mas também tornam o
m divertido e envolvente. O
tou a leitura para mim.

Fantástico! Brígida Santos

Estou maravilhado com a variedade de livros e idiomas que o Bookey suporta. Não é apenas um aplicativo, é um portal para o conhecimento global. Além disso, ganhar pontos para caridade é um grande bônus!

Fi
O
só
o
O

na Oliveira

correr as
ém me dá
omprar a
ar!

Adoro! Duarte Costa

Usar o Bookey ajudou-me a cultivar um hábito de leitura sem sobrecarregar minha agenda. O design do aplicativo e suas funcionalidades são amigáveis, tornando o crescimento intelectual acessível a todos.

Economiza tempo!

O Bookey é o meu apli
crescimento intelectua
perspicazes e lindame
um mundo de conheci

Aplicativo incrível! Estevão Pereira

Eu amo audiolivros, mas nem sempre tenho tempo para ouvir o livro inteiro! O Bookey permite-me obter um resumo dos destaques do livro que me interessa!!! Que ótimo conceito!!! Altamente recomendado!

Aplicativo lindo

Este aplicativo é um salva-vidas para
de livros com agendas lotadas. Os re
precisos, e os mapas mentais ajudar
o que aprendi. Altamente recomend

Teste gratuito com Bookey

Capítulo 16 | SUBTRAIR| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual é o princípio central do 'subtrair' no contexto de alcançar o sucesso, segundo o capítulo?

Resposta:O princípio do 'subtrair' enfatiza que, para gerar mais e alcançar resultados significativos, é preciso identificar e remover obstáculos e restrições, em vez de simplesmente adicionar mais tarefas ou recursos. Essa abordagem foca em aumentar a eficiência, simplificando processos, semelhante a colocar o caminhante mais lento na frente da fila para garantir que todo o grupo se move junto a um ritmo ideal.

2.Pergunta

Como Alex Rogo aplicou o conceito de remover restrições em sua planta de produção?

Resposta:Alex Rogo aprendeu a identificar o 'Herbie' ou a parte mais lenta do processo de produção. Ao focar em melhorar essa restrição, ele descobriu que qualquer melhoria

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

na eficiência da parte mais lenta impulsionaria a produção de todo o sistema. Ele eventualmente priorizou esse ponto lento e fez ajustes para aliviar o gargalo, levando a uma melhoria geral na produtividade.

3.Pergunta

Qual é o erro comum que os não essencialistas cometem em sua abordagem para resolver problemas?

Resposta:Os não essencialistas tendem a aplicar reativamente soluções rápidas para crises, muitas vezes abordando sintomas de problemas em vez das causas raízes. Isso geralmente envolve aumentar o esforço e recursos, semelhante a aumentar a pressão em um sistema já sobrecarregado, o que pode levar a frustrações e ineficiências maiores.

4.Pergunta

Qual é a importância de identificar o 'caminhante mais lento' em sua vida ou trabalho?

Resposta:Identificar o 'caminhante mais lento' permite descobrir o principal obstáculo que está impedindo seu

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

progresso em direção a metas essenciais. Ao abordar essa restrição chave de forma sistemática, você pode reduzir a fricção e aumentar a velocidade e eficácia de seus esforços gerais.

5.Pergunta

O 'caminhante mais lento' pode ser, às vezes, uma pessoa em vez de uma tarefa ou processo?

Resposta:Sim, o 'caminhante mais lento' pode ser uma pessoa cuja ineficiência ou atrasos afetam o progresso de todo o projeto. Para resolver isso, é recomendado abordá-los de forma solidária, perguntando como você pode ajudar a eliminar os obstáculos em seu caminho, em vez de simplesmente exigir resultados.

6.Pergunta

Que mudança de mentalidade deve-se adotar ao enfrentar obstáculos para alcançar metas essenciais?

Resposta:Deve-se substituir o perfeccionismo pela mentalidade de que 'feito é melhor que perfeito'. Isso incentiva o progresso e a conclusão das tarefas, removendo a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

paralisia que frequentemente acompanha a busca pela perfeição.

7.Pergunta

Como pequenos esforços podem contribuir significativamente para remover obstáculos?

Resposta:Pequenos esforços, como deslocar uma rocha com força mínima, podem criar um momento que leva a efeitos maiores. Mesmo ajustes menores na alocação de recursos ou pequenas alterações nos processos podem catalisar melhorias significativas na eficiência e produtividade geral.

8.Pergunta

Que pergunta fundamental devemos fazer para esclarecer nossa intenção essencial?

Resposta:Devemos perguntar: 'Como saberemos quando terminamos?' Isso ajuda a definir resultados claros, permitindo que nos concentremos na remoção dos obstáculos apropriados que estão no caminho de alcançar nossos objetivos.

9.Pergunta

Que abordagem um essencialista adota em relação a

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

obstáculos em comparação a um não essencialista?
Resposta:Um essencialista se concentra em identificar e remover obstáculos para abrir caminho para o progresso, enquanto um não essencialista tende a adicionar mais tarefas e soluções, o que muitas vezes leva à complexidade e ineficiência.

10.Pergunta

Como a Teoria das Restrições pode ser aplicada à vida pessoal, conforme ilustrado no capítulo?
Resposta:Em contextos pessoais, como paternidade ou responsabilidades diárias, aplicar a Teoria das Restrições envolve reconhecer quais limitações (como a falta de tempo) dificultam a eficácia e remover essas barreiras, aumentando assim o engajamento e a capacidade nessa área.

Chapter 17 | PROGRESS| Perguntas e respostas

1.Pergunta

What is the key lesson about progress presented in Chapter 17 of 'Essentialism'?
Resposta:The key lesson is that small, consistent

Mais livros gratuitos no Bookey
Escanear para baixar

wins are powerful for motivation and change. By celebrating incremental progress rather than striving for perfection or large goals, individuals and organizations can create sustainable momentum and achieve significant results over time.

2.Pergunta

How did the Positive Tickets program in Richmond, Canada, illustrate the principle of small wins?

Resposta:The Positive Tickets program shifted the focus of policing from catching criminals to rewarding positive behaviors among youth. By recognizing and celebrating small good actions, the program reduced recidivism rates from 65% to 8%, demonstrating how small wins can lead to transformative changes in behavior.

3.Pergunta

How can we apply the idea of 'minimal viable progress' in our work or personal lives?

Resposta:We can apply 'minimal viable progress' by identifying the smallest actionable steps we can take towards

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

our goals, rather than waiting until we can invest significant time or resources. For example, spending just a few minutes to jot down ideas for a project can set the stage for future growth and make the overall process feel less daunting.

4.Pergunta

What psychological concept is reinforced by the notion of celebrating small wins?

Resposta:The psychological concept reinforced is that of motivation through progress. Research suggests that recognizing small accomplishments boosts morale and motivates continued effort, creating a positive cycle of achievement, as seen in studies by Herzberg and Amabile & Kramer.

5.Pergunta

Can you give an example of how the 'minimal viable preparation' strategy can reduce stress?

Resposta:An example would be preparing for a presentation by spending just ten minutes to outline key points weeks in advance rather than cramming the night before. This small

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

step can alleviate the pressure of last-minute preparation and ensure that you're more organized and ready.

6.Pergunta

What is one effective method for visually rewarding progress mentioned in the chapter?

Resposta:Using a progress chart, similar to the traditional thermometer used in fundraisers or a star chart for children, can effectively visualize progress towards a goal and enhance motivation. Seeing tangible evidence of advancement can encourage continued effort.

7.Pergunta

How does the Nonessentialist approach to goals differ from the Essentialist approach, according to the chapter?

Resposta:The Nonessentialist aims for big flashy goals and often ends up with minimal results, whereas the Essentialist focuses on small, meaningful wins, which cumulatively lead to significant achievements over time.

8.Pergunta

What role does acknowledgment play in the effectiveness of small wins?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Acknowledgment serves to reinforce positive behaviors and instills a sense of achievement. In the case of the Positive Tickets program, recognizing good deeds not only rewarded the act but also instilled self-worth and motivation in the youth to continue making positive choices.

9.Pergunta

What is the broader implication of using systems designed for positive behavior, as demonstrated in the Positive Tickets initiative?

Resposta:The broader implication is that we have the ability to create environments and systems—both personally and within organizations—that facilitate and reward goodness and progress, making it easier for individuals to engage in positive behaviors effortlessly.

Chapter 18 | FLOW| Perguntas e respostas

1.Pergunta

How does Michael Phelps's routine exemplify the importance of preparation?

Resposta:Michael Phelps's meticulous pre-race routine, which includes specific warm-up exercises

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

and mental preparation through visualization, illustrates the power of systematic preparation. By having a fixed set of actions he follows before each race, he reduces anxiety and primes his mind and body for optimal performance, effectively transforming the race itself into a mere extension of his established routine.

2.Pergunta

What distinguishes an Essentialist approach to routine from a Nonessentialist approach?

Resposta:An Essentialist designs their routines with intentionality, ensuring that essential tasks are easily executed as default actions, thereby minimizing effort to achieve them. In contrast, a Nonessentialist relies on sheer force of willpower to accomplish tasks, resulting in a chaotic, inefficient workflow that often allows distractions to dominate.

3.Pergunta

Why is it said that routines can enhance creativity?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Routines provide a structured environment where mental resources are conserved. By automating decisions and actions, they free up cognitive space, allowing individuals to engage more deeply with creative thinking, problem-solving, and innovative activities.

4.Pergunta

What practical strategies can individuals employ to overhaul their triggers for nonessential habits?

Resposta:To change nonessential habits, identify existing cues that trigger undesirable behaviors and replace them with new, positive actions linked to the same cues. For instance, if the cue is the alarm clock causing an urge to check emails, use that moment to start reading a book or engage in a quick workout instead.

5.Pergunta

How can the concept of doing the 'most difficult thing first' improve productivity?

Resposta:Focusing on the hardest task first eliminates decision fatigue and enables individuals to tackle challenges

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

when their mental energy is at its peak, leading to greater efficiency and accomplishment throughout the day.

6.Pergunta

What is the significance of routine in the context of neural connections and learning?

Resposta:Routines strengthen neural pathways through repetition, making tasks easier to perform over time. This neurological process allows individuals to act instinctively and effectively without expending excessive mental effort.

7.Pergunta

How can creating new triggers enable the development of essential habits?

Resposta:By associating new behaviors with cues that already exist in our daily lives, such as placing a journal next to a phone, we can seamlessly integrate new, positive routines into our lives, making them instinctive and sustainable.

8.Pergunta

What lesson can we take from the routines of successful individuals like Ray Zinn and Jack Dorsey?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:Successful individuals often employ structured routines that simplify their workflow, allowing them to focus on key priorities and reduce distractions. For instance, Zinn emphasizes tackling the most challenging tasks first, while Dorsey organizes themes for each day of the week to maintain focus.

9.Pergunta

Why is it important to tackle routine changes one by one?

Resposta:Attempting to overhaul multiple routines simultaneously can be overwhelming and counterproductive. By starting with one small change and gradually building upon that, individuals can create lasting habits without falling back into old, nonessential patterns.

10.Pergunta

What is the overarching message about routines in achieving personal and professional success?

Resposta:The core message is that well-designed routines empower individuals to execute essential tasks with minimal effort, thereby leading to greater achievements and making

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

significant strides toward their goals.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Ad

Escanear para baixar

Ler, Compartilhar, Empoderar

Conclua Seu Desafio de Leitura, Doe Livros para Crianças Africanas.

O Conceito

BOOKS FOR AFRICA × ×

Esta atividade de doação de livros está sendo realizada em conjunto com a Books For Africa.Lançamos este projeto porque compartilhamos a mesma crença que a BFA: Para muitas crianças na África, o presente de livros é verdadeiramente um presente de esperança.

A Regra

Ganhe 100 pontos → **Resgate um livro** → **Doe para a África**

Seu aprendizado não traz apenas conhecimento, mas também permite que você ganhe pontos para causas beneficentes! Para cada 100 pontos ganhos, um livro será doado para a África.

Teste gratuito com Bookey

Chapter 19 | FOCUS| Perguntas e respostas

1.Pergunta

What guiding question does Larry Gelwix use to help his rugby players focus during a game?

Resposta:He asks, 'What’s important now?' This encourages his players to concentrate solely on the present moment and the current play, rather than worrying about past mistakes or future outcomes.

2.Pergunta

What is the significance of staying present, as emphasized in the chapter?

Resposta:Staying present allows individuals to fully engage with the current moment, enhancing focus and effectiveness in actions. It enables them to experience life in its quality ('kairos'), rather than merely measuring time ('chronos').

3.Pergunta

How can excessive focus on the past or future detract from performance?

Resposta:Worrying about past mistakes or future events can lead to distractions and unfocused thinking, causing a loss of

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

concentration on what truly matters in the present, ultimately impacting performance negatively.

4.Pergunta

What are the two types of time described in the chapter, and how do they differ?

Resposta:The two types of time are 'chronos' and 'kairos.' 'Chronos' refers to chronological, measurable time, while 'kairos' denotes qualitative, opportune moments that can only be truly appreciated when one is present.

5.Pergunta

What personal experience did the author share about living in the moment during lunch with Anna?

Resposta:During their lunch, instead of discussing future plans or past events, they focused entirely on the experience of eating. This led to a heightened sense of awareness and enjoyment, illustrating the benefits of being present.

6.Pergunta

What practical steps can someone take to ensure they remain focused on the present?

Resposta:1. Figure out what is most important right now by

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

assessing current priorities. 2. List future tasks to clear your mind of distractions. 3. Prioritize tasks to focus on one item at a time.

7.Pergunta

What did Jeffrey A. Rodgers do to help himself transition from work to home life?

Resposta:He adopted a technique called 'the pause that refreshes,' where he closes his eyes and breathes deeply before entering his home, allowing work concerns to fall away so he can be fully present with his family.

8.Pergunta

How does the practice of mindfulness relate to living in the present?

Resposta:Mindfulness involves bringing awareness back to the present moment, enabling individuals to savor experiences and recognize moments of happiness, thus leading to a more fulfilling life.

9.Pergunta

What underlying message does the chapter convey about living an Essentialist life?

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Resposta:The chapter emphasizes that an Essentialist life is about prioritizing the present moment, focusing on what truly matters, and engaging fully with life as it unfolds.

Capítulo 20 | SER| Perguntas e respostas

1.Pergunta

Qual foi o momento decisivo na vida de Gandhi que o levou a se tornar um verdadeiro Essencialista?

Resposta:O momento decisivo de Gandhi veio quando ele viajou para a África do Sul e testemunhou a opressão. Essa experiência acendeu um propósito maior dentro dele: libertar os oprimidos em todos os lugares. Ele simplificou dramaticamente sua vida ao eliminar o que era desnecessário e dedicar sua existência a essa missão.

2.Pergunta

Como o conceito de Essencialismo difere de simplesmente praticá-lo ocasionalmente?

Resposta:O Essencialismo como estilo de vida significa integrar plenamente seus princípios em todos os aspectos da

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

vida, permitindo que ele molde quem você é em vez de tratá-lo como uma lista de tarefas a cumprir. Quando isso se torna parte da sua identidade, a tomada de decisões se torna instintiva, levando a uma maior clareza e realização.

3.Pergunta

Você pode dar exemplos de escolhas diárias que refletem a mentalidade de um Essencialista?

Resposta:Um Essencialista pode optar por passar tempo de qualidade com a família em vez de participar de eventos de networking, recusar oportunidades de trabalho para se concentrar na escrita, ou reservar um dia da semana para um tempo ininterrupto em família. Cada uma dessas escolhas prioriza o que realmente importa para eles.

4.Pergunta

Qual é o significado da palavra grega 'metanoia' no contexto do Essencialismo?

Resposta:Metanoia refere-se a uma transformação do coração. No contexto do Essencialismo, ela significa uma mudança profunda e emocional na perspectiva, onde os

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

princípios do Essencialismo se tornam uma parte fundamental de quem você é, influenciando seus pensamentos, escolhas e ações.

5.Pergunta

Qual é um dos principais benefícios de abraçar o Essencialismo plenamente?

Resposta:Um dos principais benefícios é ganhar clareza ao priorizar o que realmente importa na vida. Essa clareza ajuda a eliminar distrações, permitindo que você concentre seu tempo e energia em atividades essenciais que oferecem a maior realização e impacto.

6.Pergunta

Como a história do homem refletindo sobre sua filha se relaciona com a mensagem do Essencialismo?

Resposta:A percepção do homem de que ele havia documentado lugares, mas não a essência de sua filha, ilustra como é fácil se distrair do que realmente importa. Isso serve como um lembrete para focar em relacionamentos significativos e experiências em vez de simplesmente

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

cumprir obrigações sociais ou conquistas.

7.Pergunta

Que pergunta o autor sugere fazer a si mesmo quando confrontado com decisões?

Resposta:O autor sugere perguntar: 'O que é essencial?' Essa pergunta ajuda a eliminar o que é desnecessário e facilita o foco nas escolhas que levam a uma vida de propósito e significado.

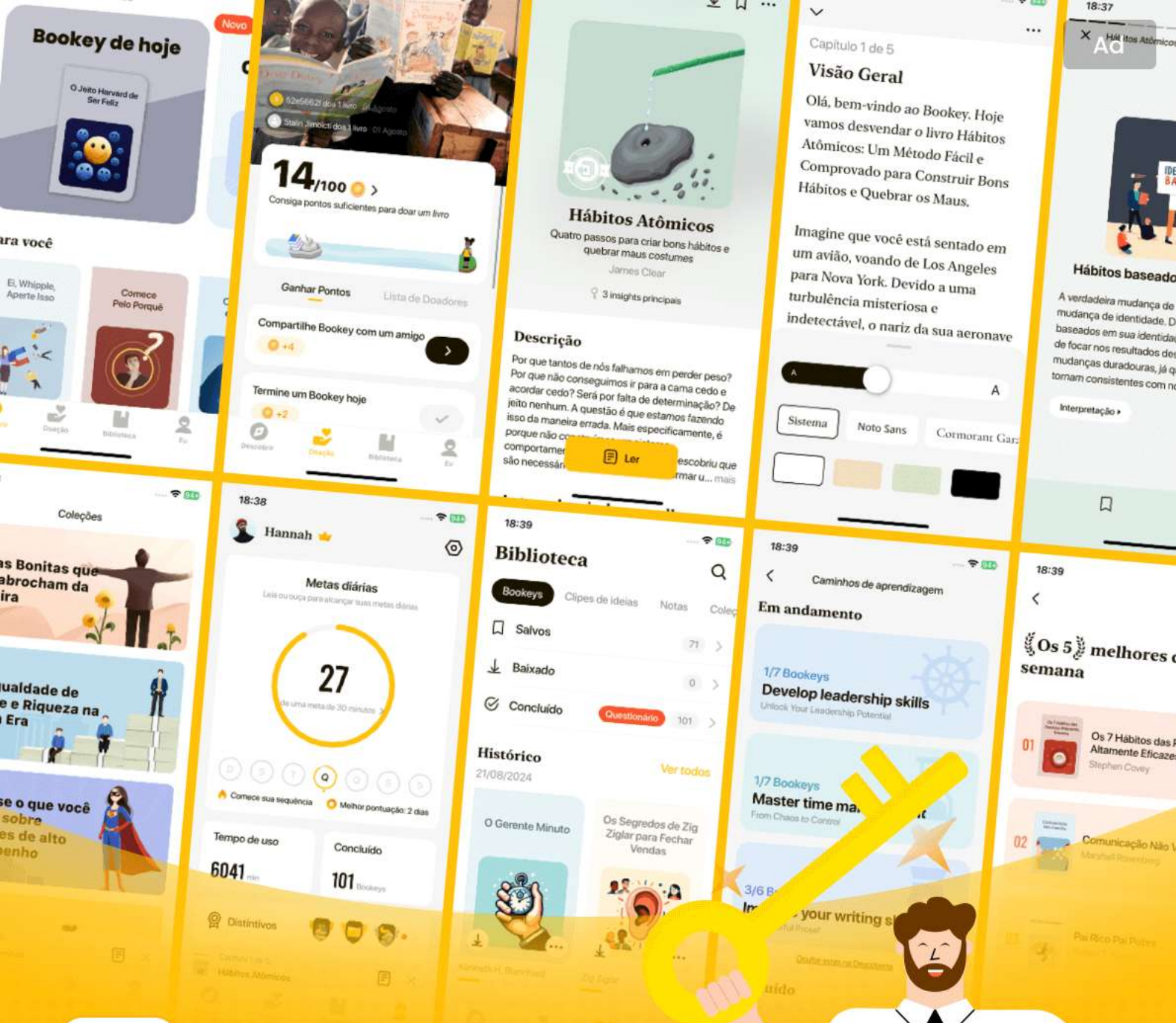
8.Pergunta

O que o autor espera que os leitores levem em consideração sobre o valor do seu tempo?

Resposta:O autor quer que os leitores reconheçam a preciosidade do seu tempo, percebendo que cada momento deve ser investido no que realmente importa, cultivando uma vida livre de arrependimentos.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar



As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

Escanear para baixar

Essencialismo Quiz e teste

Ver a resposta correta no site do Bookey

Capítulo 1 | O Essencialista| Quiz e teste

1. O Essencialismo enfatiza a busca disciplinada de muitas tarefas insignificantes em vez de se concentrar em algumas poucas significativas.
2. Os não essencialistas tendem a ter mais satisfação e alcançar resultados significativos em comparação aos essencialistas.
3. O primeiro passo nos três passos para o Essencialismo é explorar o que é realmente importante.

Capítulo 2 | ESCOLHA| Quiz e teste

1. O autor acredita que as escolhas são meras opções e não ações.
2. A sociedade frequentemente enfatiza nossa capacidade interna de fazer escolhas em vez de opções externas.
3. Reconhecer e exercer nossa habilidade de escolher é essencial para o empoderamento pessoal.

Capítulo 3 | DISCERNIR| Quiz e teste

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1. O Princípio de Pareto afirma que 80% dos resultados vêm de 20% dos esforços.
2. Ferran Adrià se concentrou em atender o maior número possível de clientes para obter melhores resultados.
3. O princípio 'Menos, mas Melhor' encoraja a trabalhar mais para alcançar resultados maiores.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

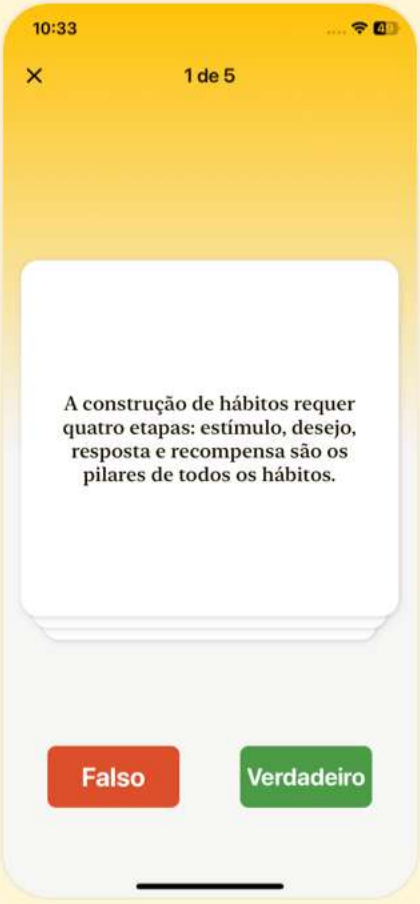
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 4 | COMPENSAÇÃO| Quiz e teste

1. Ignorar os trade-offs leva a uma estratégia caótica e ineficaz.
2. Os essencialistas acreditam que podem fazer tudo sem fazer escolhas.
3. Explorar uma ampla gama de opções é uma prática chave dos essencialistas.

Capítulo 5 | FUGA| Quiz e teste

1. Os essencialistas acreditam que criar tempo e espaço para pensar é necessário para uma tomada de decisão eficaz.
2. Bill Gates tem uma prática chamada 'Segunda-feira Sem Chamadas' para aumentar a concentração.
3. O ambiente físico não tem impacto na criatividade e no engajamento, de acordo com o capítulo.

Capítulo 6 | OLHAR| Quiz e teste

1. No capítulo 6 de 'Essencialismo', Greg McKeown discute a importância de se preocupar com detalhes menores para alcançar o sucesso.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

2.Manter um diário é considerado uma prática útil para a autorreflexão e para identificar tendências ao longo do tempo.

3.Ouvir de forma eficaz significa focar apenas nas vozes mais altas em vez dos temas subjacentes nas conversas, como discutido por McKeown.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

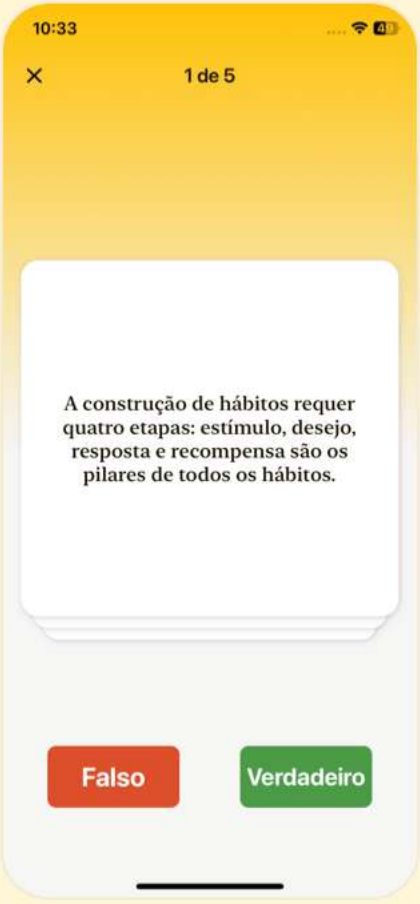
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 7 | BRINCAR| Quiz e teste

1. O capítulo enfatiza que o jogo é desnecessário em ambientes educacionais e profissionais.
2. Pesquisas indicam que o jogo melhora a plasticidade cerebral, a adaptabilidade e a criatividade.
3. Organizações como Twitter e Google reconhecem a importância do jogo ao criar ambientes envolventes para inspirar a criatividade.

Chapter 8 | SLEEP| Quiz e teste

1. In the book 'Essentialism', it is stated that protecting one's health is paramount and the main asset that needs protection is ourselves.
2. The belief that less sleep leads to higher productivity is supported by substantial evidence according to 'Essentialism'.
3. The author argues that prioritizing sleep can significantly enhance our decision-making and problem-solving capabilities.

Capítulo 9 | SELECIONAR| Quiz e teste

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1. Derek Sivers sugere que se você não estiver totalmente convencido sobre uma decisão, deve sempre dizer sim.
2. A Regra dos 90 Por Cento afirma que qualquer coisa avaliada abaixo de 90% deve ser automaticamente rejeitada ao tomar decisões.
3. Mark Adams prioriza preencher as vagas rapidamente em vez de encontrar candidatos que se encaixem na cultura da empresa.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

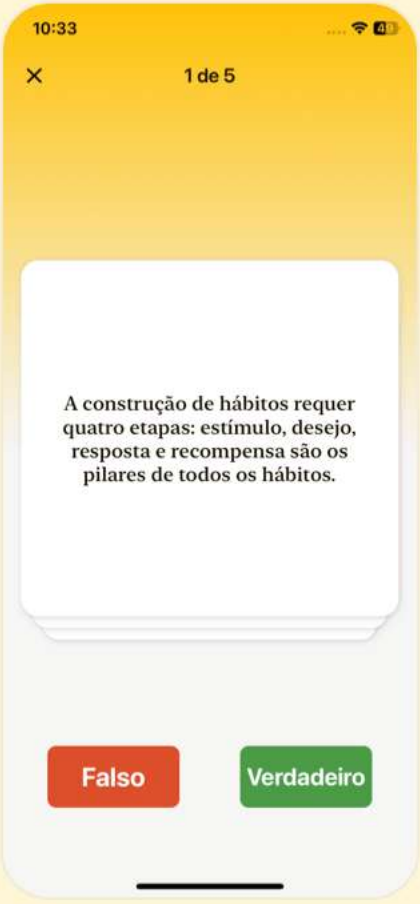
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 10 | CLAREZA| Quiz e teste

1. Ter clareza de propósito é essencial para um desempenho eficaz, tanto em contextos pessoais quanto organizacionais.
2. Ter um propósito 'bem claro' é suficiente para um alto desempenho.
3. A intenção essencial de Martha Lane Fox como a Campeã Digital do Reino Unido era fazer com que todos no Reino Unido estivessem online até o final de 2012, demonstrando a importância de metas claras e inspiradoras.

Chapter 11 | DARE| Quiz e teste

1. Courage is essential when it comes to saying 'no' at the right time according to Chapter 11 of Essentialism.
2. Saying yes to nonessentials can lead to better commitments and more opportunities.
3. Essentialists prioritize being liked over being respected when managing their commitments.

Chapter 12 | UNCOMMIT| Quiz e teste

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1. Sunk-cost bias leads individuals to abandon projects that may be successful due to their past investments.
2. Getting a neutral second opinion can help identify when to disengage from unproductive commitments.
3. Acknowledging mistakes and failures is unproductive and should be avoided at all costs.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

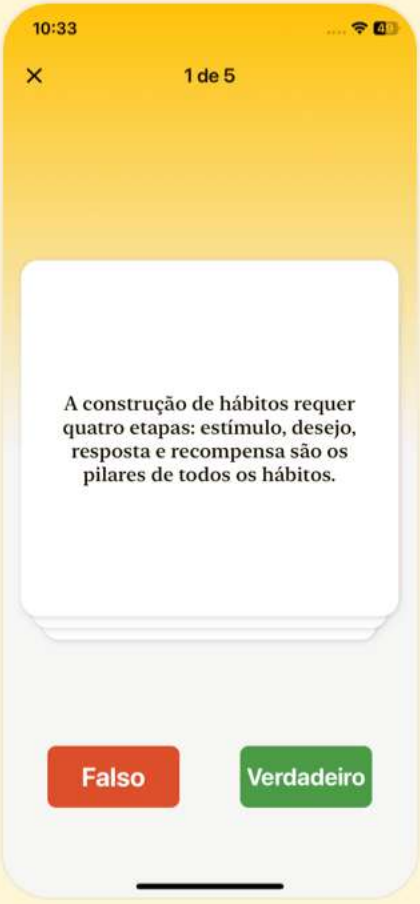
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 13 | EDITAR| Quiz e teste

1. Nenhum filme pode ganhar o Oscar de Melhor Filme sem ter sido indicado ao Oscar de Melhor Montagem.
2. A raiz latina da palavra 'decisão' significa 'incluir'.
3. Editores eficazes sabem quando exercer contenção, decidindo que nem tudo precisa de mudança.

Capítulo 14 | LIMITE| Quiz e teste

1. Jin-Yung estabelecendo limites com sua gerente melhorou a dinâmica da equipe.
2. De acordo com o capítulo, os essencialistas acreditam que limites levam a limitações.
3. Estabelecer limites permite que os indivíduos evitem desenvolver suas próprias habilidades de resolução de problemas.

Chapter 15 | BUFFER| Quiz e teste

1. A buffer can be defined as a safety margin that protects against unforeseen events.
2. Nonessentialists prioritize preparation and build buffers for

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

unexpected challenges in their planning.

3. Adding 50 percent to time estimates can help prevent delays and reduce pressure in task completion.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

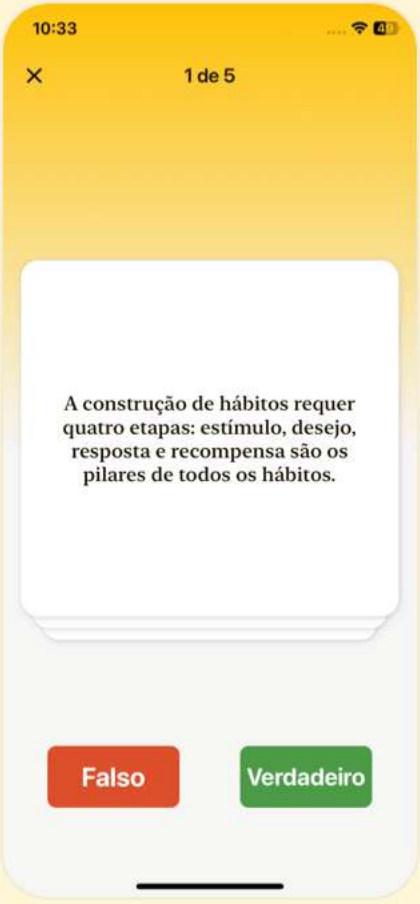
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Capítulo 16 | SUBTRAIR| Quiz e teste

1. Para alcançar resultados essenciais, é necessário identificar e remover o obstáculo mais significativo.
2. A abordagem do Essencialismo sugere que adicionar mais recursos é mais eficaz do que remover restrições.
3. A experiência de Alex Rogo em *The Goal* ilustra a importância de aprimorar todos os caminhantes igualmente para melhorar o ritmo geral.

Chapter 17 | PROGRESS| Quiz e teste

1. The Positive Tickets program developed by the Richmond Police Department aimed to reduce crime by punishing offenders more strictly.
2. Essentialists focus on achieving small wins while Nonessentialists often become overwhelmed by trying to do everything at once.
3. Creating systems for success should involve only pursuing grand goals and ignoring small, incremental progress.

Chapter 18 | FLOW| Quiz e teste

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

1. Routine is a sign of ambition only in intelligent individuals.
2. Establishing a routine helps to strengthen neural connections and make complex tasks easier over time.
3. You should change multiple routines at once for faster improvement.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

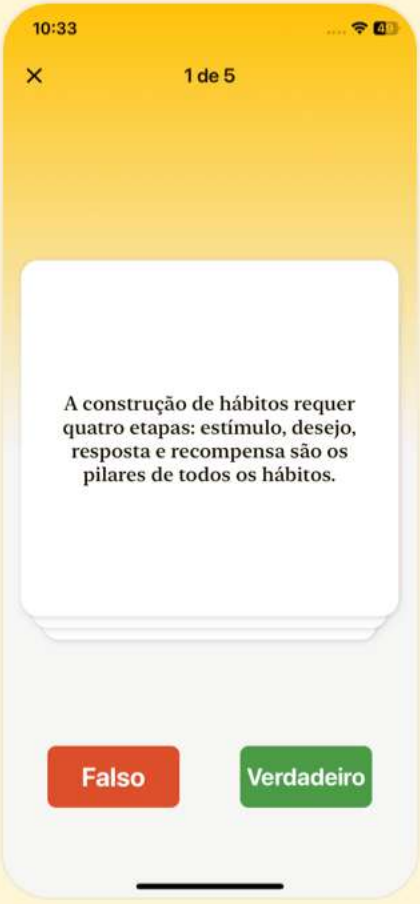
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar

Chapter 19 | FOCUS| Quiz e teste

1. Life should be experienced by focusing mainly on past mistakes and future worries.
2. Essentialists strive to live in 'kairos' time, which is about engaging in the present and recognizing what matters.
3. Multitasking is more effective than focusing on one task at a time.

Capítulo 20 | SER| Quiz e teste

1. A transformação de Gandhi exemplifica os princípios do Essencialismo ao eliminar distrações não essenciais na busca por um propósito significativo.
2. O Essencialismo é apenas uma prática ocasional e não um estilo de vida.
3. Um verdadeiro Essencialista geralmente se ocupa de muitas atividades menores em vez de se concentrar no que realmente importa.

Mais livros gratuitos no Bookey

Escanear para baixar

Escanear para baixar

Baixe o app Bookey para desfrutar

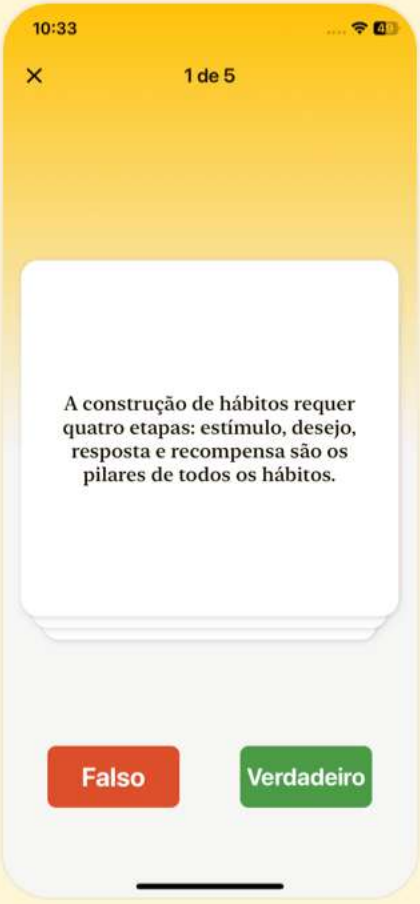
Mais de 1000 resumos de livros com quizzes

Teste grátis disponível!

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

18:37
Hábitos Atômicos
Quatro passos para criar bons hábitos e quebrar maus costumes
James Clear
3 insights principais
Descrição
Por que tantos de nós falhamos em perder peso? Por que não conseguimos ir para a cama cedo e acordar cedo? Será por falta de determinação? De jeito nenhum. A questão é que estamos fazendo isso da maneira errada. Mais especificamente, é porque não
Ler
mais


10:33
1 de 5
A construção de hábitos requer quatro etapas: estímulo, desejo, resposta e recompensa são os pilares de todos os hábitos.
Falso
Verdadeiro

10:33
5 de 5
A Regra dos Dois Minutos é uma maneira rápida de acabar com a procrastinação, mas só funciona por dois minutos e faz pouco para construir hábitos de longo prazo.
Falso
Resposta correta
Uma vez que você aprendeu a cuidar da semente de cada hábito, os primeiros dois minutos são apenas o início das questões formais. Com o tempo, você esquecerá o limite de tempo de dois minutos e melhorará na construção do hábito.
Continuar